

ACIBADEM | SISTINA

Plus

ISSN 2671-3055

ВАШИОТ БЕСПЛАТЕН ПРИМЕРОК

БРОЈ 59 • СЕПТЕМВРИ 2025

БРОЈ
59

TrueBeam РЕВОЛУЦИЈА ВО ТРЕТМАНОТ НА КАНЦЕР

НОВО ЕХО НА БЕЛИ ДРОБОВИ КАЈ ДЕЦА

МОЖНОСТ ЗА ИЗБОР НА ДОКТОР И УСЛУГА ПО НАМАЛЕНИ ЦЕНИ



ИСХРАНА ЖИВОТ БЕЗ ГЛУТЕН

ОДБЛИСКУ СО Д-Р БОРИСЛАВ ИЛИЕВ ДОВЕРБАТА НА ПАЦИЕНТИТЕ Е НАЈГОЛЕМО ДОСТИГНУВАЊЕ

Brief summary of Acibadem Sistina Plus in English is available inside



TILSEPTIN®

Ослободи го своето грло!



Пастилите **Тилсептин** и **Тилсептин плус** се употребуваат при инфекции на устата и на грлото за:

Акутна и повторувачка болка во грлото

Тешкотии при голтање

Засипнатост

Тешки облици на болно грло

Пред употреба внимателно да се прочита упатството!
За индикациите, ризикот од употребата и несаканите дејства на лекот,
консултирајте се со Вашиот лекар или фармацевт.



Канцерот е болест на современиот свет. Бројката на заболени постојано расте. Поради ова целата медицинска јавност е фокусирана кон подобрување на животот на овие пациенти и пронаоѓање нови и поефикасни третмани.

По 13 години упорна работа и посветеност, Одделот за онкологија и радиотерапија при Клиничката болница „Ацибадем Систина“ и понатаму ја потврдува својата посветеност со значаен напредок. Од самите почетоци до денес, нашата мисија остана иста – да им обезбедиме на пациентите најсовремено лекување и најголема можна поддршка во најтешките моменти од нивниот живот.

Денес, со гордост ја најавуваме новата ера во третманот на малигните заболувања – со набавката на линеарниот акцелератор TrueBeam, првпат во нашата земја ќе се применуваат радиохирургија и стереотаксична радиотерапија. Оваа инвестиција претставува не само технолошки напредок, туку и силна порака дека болницата е целосно посветена на обезбедување најмодерна здравствена заштита.

Радиохирургијата и стереотаксичната радиотерапија овозможуваат исклучителна прецизност во третманот на малигните, како и некои бенигни тумори, со максимална заштита на здравото ткиво

и пократко времетраење на терапијата. Со тоа, пациентите добиваат шанса за подобар исход од лекувањето, побрзо закрепнување и подобрен квалитет на живот.

Зад ова достигнување стои тим од посветени стручњаци – онколози-радиотерапевти, медицински физичари, радиолошки технолози и медицински сестри – кои со својата експертиза и човечка грижа ја претвораат најсовремената технологија во надеж за пациентите и нивните семејства.

Нашата визија останува јасна: да бидеме лидер во онколошката грижа, обезбедувајќи современа, сигурна и достапна терапија за сите.

Проф. д-р Дева Петрова
Специјалист по онкологија

Plus
ACIBADEM | SISTINA

Претседател на бордот на директори: Мехмет Али Ајдинлар
Главен извршен директор на Клиничка болница „Ацибадем Систина“: Севим Шуекинџи
Главен и одговорен уредник: Данка Пецаноска
Медицински уредник: прим. д-р Љупчо Стојковски
Дизајни: Дарко Дојчиновски, Марјан Крстев
Новинари: Фросина Маневска, Елица Блажевска, Биљана Петровска
Фото: Иван Матеничарски, архива на Клиничка болница „Ацибадем Систина“ и Freepik

Издавач: „АЦИБАДЕМ СИСТИНА МЕДИКАЛ КОМПАНИ“ ДООЕЛ Скопје за потребите на Клиничка болница „Ацибадем Систина“
Адреса: ул. Скупи 5А, 1000 Скопје
Маркетинг: Сашо Нефовски, Симона Негриевска
Контакт: +389 2 3099 664
Е-адреса: sasho.nefovski@acibademсистина.mk
Печати: ПЕЧАТНИЦА БРАНКО ГАПО, Скопје



ПРОФ. Д-Р АЛЕКСАНДАР НИКОЛИЌ

Дипломирал во 1990 година на Медицинскиот факултет во Нови Сад, Србија. Магистрирал во 2000 година на Медицинскиот факултет во Белград, Србија. Во 2002 година завршил обука по општа хирургија и специјалност по кардиоваскуларна хирургија FEBTCS на Европскиот одбор на торакални и кардиоваскуларни хирурзи. Во 2005 година станал доктор на медицински науки на Медицинскиот факултет во Белград, Србија.

стр. 38



Д-Р ГОРАН ПЕТРОВСКИ

Дипломирал на Медицинскиот факултет во Скопје во 1997 година. Во 2003 година ги завршил магистерските студии по андрологија, а во 2004 година специјализацијата по интерна медицина. Докторската дисертација ја одбранил во 2007 година, а во 2009 година ја завршил супспецијализацијата по ендокринологија.

стр. 10

Д-Р ЕМИЛИЈА МИРЧЕВСКА

Дипломирала во 2004 година на Медицинскиот факултет во Скопје. Во 2007 магистрира во областа на анестезиологијата, а во 2009 завршила специјализација по анестезија и интензивно лекување на истиот факултет.



стр. 14

ПРОФ. Д-Р СОТИР СТАВРИДИС

Дипломирал во 1999 година на Медицинскиот факултет во Скопје. Специјализација по урологија завршил во 2005 година на истиот факултет. Докторската дисертација одбранил во 2014 година на Медицинскиот факултет во Скопје.



стр. 70



Д-Р БОРИСЛАВ ИЛИЕВ

Дипломирал во 1993 година на Медицинскиот факултет во Скопје. Специјализација по ортопедија завршил во 2001 година на истиот факултет.

стр. 30



ПРИМ М-Р Д-Р СЛОБОДАН АНТОВ

Дипломирал во 1987 година на Медицинскиот факултет во Скопје. Специјализација по интерна медицина завршил во 1996 на истиот факултет. Во 2002 година се здобива со звање магистер по кардиологија, а во 2004 завршува супспецијалистички студии.

стр. 74

Д-Р КАМЕЛИЈА СИМЕОНОВА

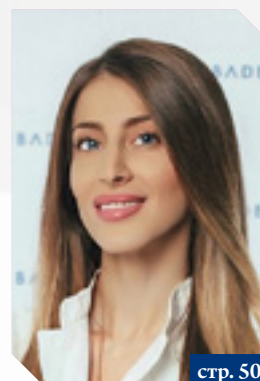
Дипломирала во 2016 година на Медицинскиот факултет во Скопје. Специјализација по детска и адолесцентна психијатрија завршила во 2023 година на истиот факултет.



стр. 22

Д-Р МИРЈАНА НАЦКА

Дипломирала во 2015 година на Медицинскиот факултет во Скопје. Специјализација по пластична и реконструктивна хирургија завршила во 2024 година на истиот факултет.



стр. 50



SNUP[®]

xylometazoline

Почетокот на дејството е обично во тек на 5-10 минути

SNUP[®] спреј за нос, раствор, содржи активна супстанција ксилометазолин која ги стеснува крвните садови на слузницата на носот и со тоа се намалува отокот и се зголемува проодноста на носните канали. Наменет е за олеснување на симптомите кај затнат нос, хроничен и алергиски ринитис како и кај синуситис.

За назална употреба.



SNUP[®] спреј за нос, раствор (0.05%) наменет за деца на возраст од 6 до 12 години.
SNUP 0.05% спреј за нос, раствор не треба да се употребува подолго од 5 дена.

SNUP[®] спреј за нос, раствор (0.1%) наменет за возрасни и деца постари од 6 до 12 години.
SNUP 0.1% спреј за нос, раствор не треба да се употребува подолго од 7 дена.

HF Hemofarm
STADA GRUPA



Пред употреба да се прочита упатството!

За индикациите, ризикот од употреба и несаканите дејства на лекот, консултирајте се со Вашиот лекар или фармацевт.



Д-Р ДАНИЕЛА ПОПОСКА

Дипломирала во 2008 година на Медицинскиот факултет во Скопје. Специјализација по радиотерапија и онкологија завршила во 2016 година на истиот факултет.

стр. 34



Д-Р НАДИЦА БОЖИНОВСКА-ДИМОВА

Дипломирала во 2012 година на Медицинскиот факултет во Скопје. Специјализација по ендокринологија завршила во 2019 година на Универзитетската клиника за ендокринологија, дијабетес и метаболички болести.

стр. 10

Д-Р МИТКО ИЛИЕВСКИ

Дипломирал во 2009 година на Медицинскиот факултет во Скопје. Специјализација по радиологија завршил во 2020 година на истиот факултет.



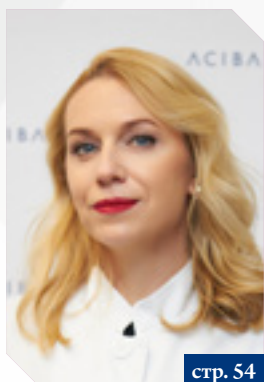
стр. 16

ПРИМ. М-Р Д-Р ЛУПЧО СТОЈКОВСКИ

Дипломирал во 1985 година на Медицинскиот факултет во Скопје. Специјализација по интерна медицина завршил во 1994 година, а супспецијализација по нефрологија завршил во 2006 година на истиот факултет.



стр. 38



ДОЦ. Д-Р ВЕСНА БРИШКОСКА - БОШКОВСКИ

Дипломирала во 2006 година на Медицинскиот факултет во Скопје. Специјализација по дерматовенерологија завршила во 2011 година, а во 2020 станува доктор на науки, клиничка медицина од областа на дерматовенерологијата на истиот факултет.

стр. 54



Д-Р ЈОРДАНЧО ИВАНОВ

Дипломирал во 1999 година на Медицинскиот факултет во Скопје. Специјализација по гинекологија и акушерство завршил во 2006 година на истиот факултет.

стр. 66

Д-Р ТАЊА ЈОВАНОВА

Дипломирала во 1993 година на Медицинскиот факултет во Скопје. Специјализација по педијатрија завршила во 2002 година на истиот факултет.



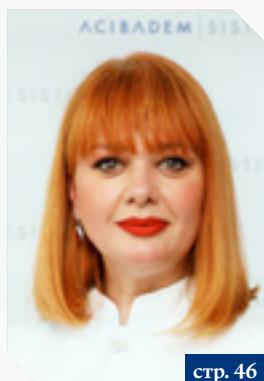
стр. 26

Д-Р ИРИНА ПОПДИМИТРОВА МИТРЕВСКА

Дипломирала во 1995 година на Медицинскиот факултет во Скопје. Специјализација по физикална медицина завршила во 2012 година на истиот факултет.



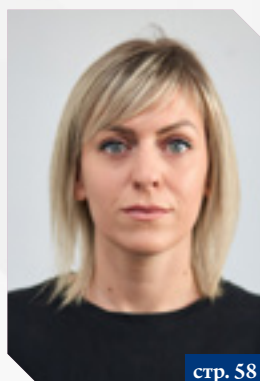
стр. 58



М-Р АНА АНТОВСКА

Дипломирала во 2014 година на Технолошко-техничкиот факултет во Велес, насока нутриционизам. Магистер по нутриционизам станува во 2019 година. Комплетна обука по диететика, клинички и амбулантен нутриционизам завршила во болницата „Ацибадем Маслак“, Р Турција.

стр. 46



КАТЕРИНА ИЛИЕСКА

Во 2008 година завршила средно медицинско училиште отсек физиотерапевт, а во 2011 година дипломирала на Високата школа за медицина во Битола. 2015 се стекнува со стручен назив специјалист за рехабилитација за хирургија, трауматологија и ортопедија.

стр. 58

М-Р ДИМИТАР АНДРЕЕВ

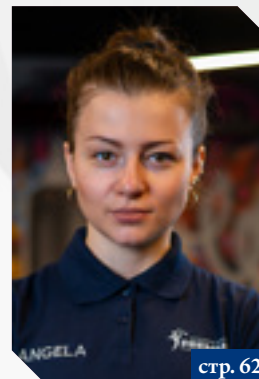
Во 2009 година дипломирал на Југозападен универзитет „Неофит Рилски“, Благоевград, Бугарија. Специјализирал на Воената медицинска академија, Софија на спортски повреди. Во 2010 година магистрирал на кинезитерапија во ортопедија и трауматологија при Националната спортска академија „Васил Левски“. Во 2022 година докторира во областа на кинезитерапија на Југозападниот универзитет „Неофит Рилски“, Бугарија.



стр. 58

М-Р АНГЕЛА ЈОВАНОВСКА-КОНЕСКИ

Дипломирала во 2020 година на Филозофскиот факултет во Скопје, на безбедносни студии, а потоа и магистрирала во областа на безбедност. Ангела е сертифициран боди-билдинг и фитнес-тренинг. Во 2022 година завршила комплетна обука за TRX Suspension Training.



стр. 62



МАРТИН ЈОВЧЕВСКИ

Дипломирал во 2016 година на Природно-математичкиот факултет во Скопје, отсек медицинска физика.

стр. 42



М-Р СОЊА ПЕТКОВСКА

Дипломирала во 1987 година на Природно-математичкиот факултет во Скопје, отсек применета физика. Специјализација по медицинска нуклеарна физика завршила во 2003 година на Медицинскиот факултет во Скопје. Магистерски студии по метрологија и менаџмент на квалитет завршила во 2011 година на ФЕИТ.

стр. 42

НЕБОЈША АПСТОЛОВСКИ

Дипломирал во 2007 година на Медицинскиот факултет во Скопје, на отсеку за радиолошки технологии.



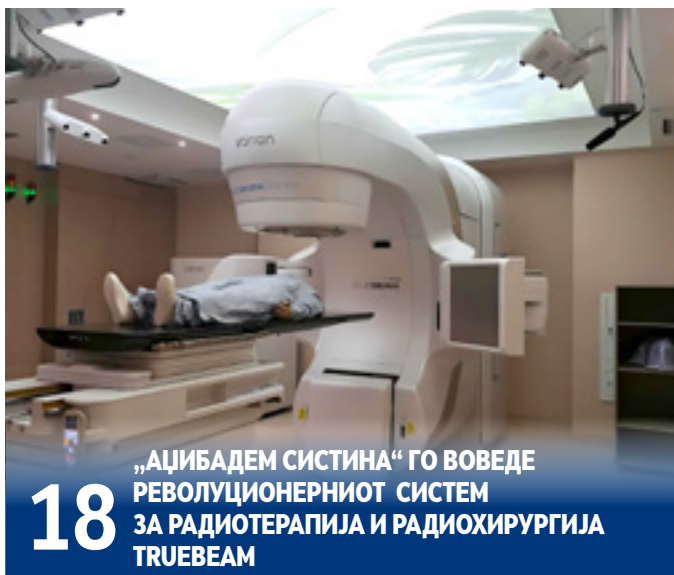
стр. 42

НИКОЛА АПОСТОЛОВСКИ

Дипломирал во 2007 година на Медицинскиот факултет во Скопје, на отсеку за радиолошки технологии.



стр. 42



18 „АЦИБАДЕМ СИСТИНА“ ГО ВОВЕДЕ РЕВОЛУЦИОНЕРНИОТ СИСТЕМ ЗА РАДИОТЕРАПИЈА И РАДИОХИРУРГИЈА TRUEBEAM



10 ТИП 1 ДИАБЕТЕС – ПРЕДИЗВИК КОЈ ШТО МОЖЕ ДА СЕ КОНТРОЛИРА



30 ОДБЛИСКУ СО Д-Р БОРИСЛАВ ИЛИЕВ



38 ПРОФ. Д-Р НИКОЛИК БЕШЕ ВИСТИНСКИОТ ИЗБОР – ЧЕТИРИТЕ БАЛПАСИ ГО СПАСИЈА ЖИВОТОТ НА ГЛИГОР

СОДРЖИНА

- 14** НОВА МОЖНОСТ ЗА ИЗБОР НА СПЕЦИЈАЛИСТ И МЕДИЦИНСКА УСЛУГА ПО НАМАЛЕНИ ЦЕНИ
- 16** МАГНЕТНА РЕЗОНАНЦА НА ПРОСТАТА – СОВРЕМЕН ПРИСТАП ВО ДИЈАГНОСТИКАТА И ТРЕТМАНОТ
- 22** СТАРТУВАЈ СО НАСМЕВКА: СМИРЕН И САМОУВЕРЕН ПОЧЕТОК НА УЧИЛИШТЕ
- 26** ПОГЛЕД ВО ДЕТСКИТЕ БЕЛИ ДРОБОВИ – МОЌТА НА УЛТРАЗВУКОТ
- 34** СТЕРЕОТАКСА – СОВРЕМЕНА МЕТОДА ЗА ТРЕТМАН НА ТУМОРИ
- 42** УЛОГАТА НА МЕДИЦИНСКИТЕ ФИЗИЧАРИ И РАДИОЛОШКИТЕ ТЕХНОЛОЗИ ВО РАДИОТЕРАПИЈАТА СО TRUEBEAM
- 46** ЖИВОТ БЕЗ ГЛУТЕН: КАКО ДА СЕ СПРАВИТЕ СО ИНТОЛЕРАНЦИЈАТА И ДА СЕ ХРАНИТЕ ЗДРАВО
- 50** КАКО ЕСТЕТСКАТА КОРЕКЦИЈА НА НОСОТ Ќ ГО ПОДОБРИ ЖИВОТОТ НА ВЕРОНИКА
- 54** ТРАЈНО РЕШЕНИЕ ЗА НЕСАКАНИТЕ ВЛАКНА
- 58** ЕФИКАСНИ, ПРИРОДНИ И ПОМАЛКУ ИНВАЗИВНИ МЕТОДИ ЗА ОДРЖУВАЊЕ НА РАМНОТЕЖА И ВИТАЛНОСТ
- 62** ВАЖНОСТА НА ФИЗИЧКАТА АКТИВНОСТ ВО БРЕМЕНОСТА И ПО ПОРОДУВАЊЕ
- 66** ВАГИНАЛНАТА СУВОСТ – ПРОБЛЕМ ЗА КОЈ РЕТКО СЕ ЗБОРУВА
- 70** ЕРЕКТИЛНА ДИСФУНКЦИЈА – КОГА И ЗОШТО НАСТАНУВА?
- 74** УЛОГАТА НА ЕСТРОГЕНОТ ВО ЗАШТИТАТА НА СРЦЕТО

Brief summary in English **81**

ЕНЕРГИЈАТА
ВРЕДИ
треба да се
ШТЕДИ



ИНФОРМИРАЈ СЕ. ИСПЛАНИРАЈ. **ЗАШТЕДИ.**

EVN



ТИП 1 ДИЈАБЕТЕС

Предизвик кој што може да се контролира

„Тип 1 дијабетес мелитус е сериозна, но контролирана состојба доколку навремено се открие и правилно се третира,“ вели д-р Горан Петровски, специјалист по ендокринологија. Според него, најголемиа заблуда во јавноста е дека ова заболување се јавува само кај деца и млади лица.

„Денес знаеме дека тип 1 дијабетес може да се јави во која било возраст и кај луѓе од различен профил,“ дојолнува д-р Надица Божиновска-Димова, специјалист по ендокринологија.

Тип 1 дијабетес мелитус, некогаш познат како јувенилен дијабетес или инсулин-зависен дијабетес, е хронична состојба, каде што панкреасот произведува многу мала количина или воопшто не произведува инсулин. Инсулинот е хормон кој го регулира шеќерот во крвта, и му овозможува на телото да ја внесе глюкозата во клетката за користење како енергија. Најчеста причина за тип 1 дијабетес е промена на имунолошки одговор, каде имунолошки систем погрешно ги третира бета-клетките во панкреасот како туѓи непријателски тела и ги уништува. Кога ќе се уништи поголем број на бета клетки, панкреасот повеќе не може да ги произведе потребните количини на инсулин. Затоа што инсулинот е хормон кој ги контролира нивоата на шеќерот во крвта, неговиот дефицит значи дека за брзо време по уништувањето на бета-клетките ќе дојде до значаен пораст на вредностите на шеќерот во крвта. Најчесто дијабетесот тип 1 се дијагностицира кај млади луѓе, но денес знаеме дека апсолутно може да се развие на која било возраст, без разлика на полот. „Ова е клучна информација која ја повторуваме, бидејќи доцнењето со точната дијагноза може сериозно да го наруши здравјето на пациентот,“ нагласува д-р Петровски.

Ако ги тргнеме на страна предрасудите од општеството, вистината е дека со тип 1 дијабетес мелитус можете да живеете долг, здрав и квалитетен живот. Но, важно е околу себе да имате силен систем за поддршка, како од страна на семејството, така и од страна на медицинскиот тим кој ве лекува.

СИМПТОМИ НА ДИЈАБЕТЕС ТИП 1

Кога се појавува тип 1 дијабетес, нивото на глюкоза во крвта расте неколку пати над нормалното ниво. Дел од глюкозата се излучува преку урината и предиз-

викува зачестено мокрење и дехидратација. Еден од главните симптоми е жедта, а тогаш лицето може да пие многу течности.

Најчести симптоми:

- Често мокрење
- Чувство на голема жед
- Чувство на голем глад - иако јадете
- Екстреман замор
- Заматен вид
- Исеченици/модринки кои бавно заздравуваат
- Губење на тежина - иако јадете повеќе

„Родителите треба да обрнат особено внимание на овие симптоми, бидејќи раното препознавање е клучно за спречување на компликации“, потенцира д-р Божиновска-Димова.

Важно е да знаете дека кога првпат ќе развиете дијабетес тип 1, можно е да немате воопшто никакви симптоми! Дијабетесот може да се развива нагло (симптомите и знаците се појавуваат многу брзо) и лицето одеднаш може да стане многу болно. Нивото на глюкоза и кетони во телото се зголемува неколку пати и постои тешка дехидратација (кетацидоза).

Деца со тип 1 дијабетес вообичаено ги имаат горенаведените симптоми. Иако е лесно да се дијагностицира дијабетес кај дете со проверка на глюкозата во крвта кај лекар или во одделот за итни случаи, сложениот дел е препознавањето на симптомите и знаењето како да се однесе детето на проверка. Ако сте родител, важно е да знаете дека малите деца, вклучително и доенчињата, можат да развијат тип 1 дијабетес мелитус.

Кога возрасен ќе развије тип 1 дијабетес, честопати погрешно му се кажува дека има тип 2 дијабетес. „Оваа замена на дијагноза може да доведе до погрешен третман и дополнителни ризици“, објаснува д-р Петровски.



ТИП 1 ИЛИ ТИП 2 ДИЈАБЕТЕС?

Луѓето со тип 1 дијабетес кои исто така имаат класични фактори на ризик за дијабетес тип 2 - како што се прекумерна тежина/дебелина, физичка неактивност, висок крвен притисок или се над 35 години - честопати се погрешно дијагностицирани.

Исто така, може да биде тешко бидејќи некои возрасни со новодијагностициран тип 1 дијабетес не се болни на почетокот, па рутински откриените покачени нивоа на шеќерот при систематски преглед, може да бидат третирали со диета или таблета од страна на матичниот лекар.

„Ако третманот не дава резултати, важно е повторно да се процени дијагнозата кај ендокринолог,“ советува д-р Божиновска-Димова.

ТРЕТМАН НА ТИП 1 ДИЈАБЕТЕС МЕЛИТУС

Третманот на тип 1 дијабетес подразбира инсулинска терапија, но напредокот на технологијата овозможи навистина голем напредок во целиот процес и олеснување на животот на пациентите.

БАЗИЧЕН НАЧИН НА ТРЕТМАН

Основниот принцип за терапија е мерење на шеќерот во крвта (глукометар или сензор) и давање на инсулин (преку пенкало или инсулинска пумпа).

- **Мерење на шеќер.** Мерењето на шеќерот во крвта порано се правеше со глукометар, каде пациентот требаше да се боцка со мала игла за да се добие капка крв и таа да се пренесе на лентата на глукометарот за да се види нивото на шеќерот во крвта. Мерењето треба да се прави најмалку 4-6 пати.
- **Давање на инсулин.** Повеќекратна апликација на инсулин во денот со инсулински пенкала или поставување на т.н. инсулинска пумпа.

НОВ НАЧИН НА ТРЕТМАН

- **Сензор за континуирано мерење на гликемија.** Во денешно време технологијата напредна и третманот изгледа различно. Па така пациентите денес носат сензори за континуирано мерење на гликемија.
- **Автоматска инсулинска пумпа.** Во денешно време постојат автоматски инсулински пумпи (Automated Insulin Delivery Systems), каде пумпата е поврзана со глюкозен сензор и преку алгоритам континуирано испорачува инсулин врз основа на гликемијата.

„Модерните технологии овозможуваат подобра контрола и значително го намалуваат ризикот од хипо- и хипергликемии,“ нагласува д-р Петровски.



ПРОНАЈДЕТЕ ЈА РАМНОТЕЖАТА

Без разлика како дијабетесот се појавил во вашиот живот, можете да најдете успех со балансирање на инсулинската доза и придржување кон вашата дневна рутина за вежбање и план за исхрана. Но, каде и да сте со овој предизвик, секогаш можете да побарате помош – од вашето семејство, од вашиот лекар или од други луѓе кои живеат со тип 1 дијабетес!

„Раното откривање и правилниот третман се клучни за квалитетен живот без компликации,“ заклучува д-р Божиновска-Димова.

Со вистинските алатки и поддршка, можете да направите сè. Без разлика дали сте новодијагностицирани со дијабетес тип 1, му помагате на некој близок или веќе некое време ја контролирате вашата состојба, помошта е тука.

„АЦИБАДЕМ СИСТИНА“ ГО ДОБЛИЖУВА ВРВНОТО ЗДРАВСТВО ДО ПАЦИЕНТИТЕ



Нова можност за избор на специјалист и медицинска услуга по намалени цени

По примерот на европските и светските медицински центри, Клиничката болница „Ацибадем Систина“, од 9 септември започна нов пристап на наплата за здравствените услуги. Со овој модел, цената за иста услуга во болницата има две ценовни категории и зависи од изборот на специјалистот, кој ги изведува прегледот или интервенцијата. Поделбата на докторите е направена во согласност со академската титула, долгогодишното клиничко искуство, бројот на изведени процедури, како и достапноста на докторот.

Промената на цените на услугите ќе важи за прегледите и интервенциите што ќе бидат закажани почнувајќи од 9 септември. За пациентите што веќе имаат закажано термин за хируршка интервенција пред овој датум ќе важат цените што биле валидни во периодот на закажување на интервенцијата.

Клиничката болница „Ацибадем Систина“ е дел од втората најголема групација на болници во светот и 25 години е лидер во здравствениот сектор во земјава и регионот. Повеќе од 1 милион регистрирани пациенти зборуваат за довербата во тимот и успехот во лекување на пациентите. Секој пациент, независно од изборот на докторот, добива врвна здравствена нега во согласност со највисоките JCI-стандарди за безбедност и квалитет. Целокупниот тим доктори се внимателно селектирани врвни професионалци, кои работат според светски протоколи, посетуваат континуирани стручни едукации во референтни медицински центри и секој од нив е еднакво посветен на грижата за пациентите. Дополнителна предност во третманот на пациентите е поддршката од целокупниот систем на болницата, можноста за користење на најсовремена медицинска технологија за дијагноза и третман, како и мултидисциплинарен пристап во одлуката за лекување.



„Секој пациент во нашата болница добива еднаков пристап базиран врз искуство, доверба и грижа. Она што ја издвојува нашата болница е посветеноста на целиот тим доктори, сестринската грижа, најсовремените стандарди и услови за болничка нега. Токму во тоа е и предноста на пациентите сега што истата квалитетна грижа, во зависност од изборот на доктор, ќе имаат можност да ја добијат за намалени цени. Главната цел со новиот пристап е да ја направиме нашата здравствена грижа што подостапна“, изјави д-р Емилија Мирчевска, медицински директор на „Ацибадем Систина“.

НОВА ПАТЕКА НА ПРИЕМ И НАСОЧУВАЊЕ НА ПАЦИЕНТИТЕ ВО УРГЕНТЕН ЦЕНТАР

Клиничката болница „Ацибадем Систина“ е единствена приватна болница во државата која располага со најсовремен Ургентен центар за возрасни и Ургентен центар за деца, кои обезбедуваат здравствена грижа на итни состојби од сите области на медицината, вклучувајќи над 40 медицински гранки. Почнувајќи од септември, болницата воведува и нова патека на прием и насочување на пациентите во ургентните центри, која ќе овозможи брз и навремен третман по примерот на светските центри за ургентна медицина.

Сите потребни информации за изборот на лекарот и цената на услугата, пациентите може да ги добијат преку официјалниот број на Контакт-центарот на болницата 02/3099500, достапен 24 часа секој ден во неделата, како и на информативните пултови во болницата. Од овој месец, во болницата е отворена и канцеларија за информации за цени, каде што пациентите може да се консултираат и да добијат детална информација за своето барање.

„Ацибадем Систина“ е посветена на постојано подобрување и иновации во здравствената заштита. Ваквиот пристап на лекување, со можност за избор на лекар и цена на услуга, е практика во големите светски реномирани болници како Mayo Clinic, Cleveland Clinic и голем број европски медицински центри, меѓу кои и болниците на здравствената групација „Ацибадем“. Болницата продолжува да ја негува транспарентноста во комуникацијата и го унапредува системот на здравствена грижа, кој во главниот фокус ги става потребите на пациентот.

Магнетна резонанца на простата – современ пристап во дијагностиката и третманот



Магнетната резонанца (МР) на простата денес претставува една од најсовремените и најсигурни методи во медицинската дијагностика. Станува збор за безболен, безбеден и неинвазивен преглед кој користи силно магнетно поле и радиофреквентни бранови, без изложување на јонизирачко зрачење. Благодарение на својата висока специфичност и сензитивност, МР има клучна улога во откривањето на карцином на простата, но и во идентификацијата на бенигни состојби, воспалителни процеси и вродени аномалии.

„Со мултипараметарскиот МР на простата добиваме детален приказ и карактеризација на секоја промена. Тоа ни овозможува не само полесно носење на одлука дали е потребна биопсија, туку и значително намалување на бројот на непотребни интервенции,“ истакнува д-р Митко Илиевски, радиолог во Клиничката болница „Ацибадем Систина“.

Современите апарати и специјално конструирани протоколи овозможуваат прецизна визуализација и локализација на патолошките промени. Комбинирано со вредностите на PSA и клиничкиот преглед од уролог, магнетната резонанца дава јасна дијагностичка слика и го намалува ризикот од лажно негативни резултати. Притоа, секоја промена се класифицира според PIRADS системот, со што се проценува веројатноста за клинички сигнификантен или несигнификантен карцином. Дополнително, магнетната резонанца нуди проценка за проширеноста на туморот и неговиот однос со околните структури, што е клучно при стадирање на болеста. Методата е исклучително важна и за планирањето на терапијата – од изборот на оперативен пристап, до следење на пациентите пред и по интервенција.

Според медицинската литература, сензитивноста и специфичноста на МР во откривањето на клинички сигнификантен карцином достигнуваат и до 93%, што ја прави незаменлива алатка во современата уролошка пракса.

50% НАМАЛУВАЊЕ НА ЦЕНАТА ЗА СНИМАЊЕ НА МАГНЕТНА РЕЗОНАНЦА СО 1.5 TESLA И 3 TESLA

На Одделот за радиологија, секој работен ден и за време на викенд пациентите имаат можност за снимање на магнетна резонанца со 1.5 Tesla со 50% намалување на цената. Попустот за снимање на апаратот за магнетна резонанца 3 Tesla се однесува само за деновите од викендот (сабота и недела). Сите попусти можат да се искористат со претходно резервирање термин на телефонот 02 3099 500 или на callcenter@acibademsistina.mk



Здравје без компромис од природата за вас!



replek **HealthAid**
30 more doctors THE WORLD OF WELLBEING



„АЦИБАДЕМ СИСТИНА“ ГО ВОВЕДЕ РЕВОЛУЦИОНЕРНИОТ СИСТЕМ ЗА РАДИОТЕРАПИЈА И РАДИОХИРУРГИЈА TrueBeam

Клиничката болница „Ацибадем Систина“ го вовеле напредниот линеарен акцелератор кој е целосно интегриран за изведување на радиотерапија и радиохирургија.

TrueBeam од реномираниот производител Varian Medical Systems овозможува извонредна прецизност и ефикасност при третманот на дури и најсложените видови карцином, како што се: тумори на белите дробови, абдоменот, главата и вратот, мозокот и дојката. Проф. д-р Дева Петрова, специјалист по онкологија, истакнува дека со воведувањето на оваа напредна технологија, „Ацибадем Систина“ значајно го подигнува нивото на онколошка грижа, обезбедувајќи третман со највисоки стандарди. Пациентите сега имаат пристап до терапии со висока прецизност, брзина и удобност, додека медицинскиот тим има капацитет да се справува со најсложените случаи на канцер со зголемена ефикасност.

„Технологијата TrueBeam ни овозможува да применуваме различни напредни техники на зрачење, меѓу кои интензитет-модулирана радиотерапија (IMRT), радиотерапија водена од слика (IGRT), стереотактичка радиохирургија (SRS), стереотактичка радиотерапија на телото (SBRT) и RapidArc радиотерапија – напредна форма на волуметриски модулирана арк терапија (VMAT). Оваа разновидност ни дава можност третманите да ги приспособиме според специфичните потреби на секој пациент, избирајќи ја најсоодветната техника за конкретниот случај. Сите методи се насочени кон максимално прецизно таргетирање на туморот, со минимално влијание врз здравото ткиво“, објаснува проф. д-р Петрова.



Според д-р Петрова, третманот на пациентите со TrueBeam се одвива низ неколку клучни фази: изработка на индивидуален план за терапија, изведување на третманот и контрола во тек на третманот.

„Откако ќе се соберат сите релевантни информации за карактеристиките на туморот, се подготвува прецизен план за третман што ги определува: точната доза, времетраењето и динамиката на зрачењето,“ објаснува д-р Петрова.





ВИЗУАЛИЗАЦИЈА И СЛЕДЕЊЕ НА ТУМОРОТ ВО 3Д-СЛИКА ВО РЕАЛНО ВРЕМЕ

Пред и за време на третманот, системот TrueBeam создава висококвалитетни 3Д-снимки во реално време, кои овозможуваат докторите прецизно да ја следат и приспособуваат позицијата на пациентот. На овој начин, туморот може да се визуализира со највисока точност, што значително ја зголемува ефикасноста на терапијата.

ИНТЕГРАЦИЈА НА TRUEBEAM И СИСТЕМОТ IDENTIFY

Varian ја унапредува технологијата за површинско-гранично радиотерапевтско следење (SGRT) со интеграцијата на системот IDENTIFY во своите TrueBeam-системи. Овој напреден систем овозможува прецизно позиционирање на пациентот, управување со движењата за време на терапијата и следење во реално време, со што се зголемуваат прецизносата, ефикасноста и безбедноста на третманите, што е клучно при третмани каде што органите се во движење (на пример, при дишење).

„Системот IDENTIFY обезбедува брзо и високопрецизно следење на движењата за време на изведување

на широк спектар на третмани и техники, вклучувајќи: стереотактичка радиохирургија (SRS), стереотактичка радиотерапија на телото (SBRT) и третмани со контрола на дишењето. На пример, при дишењето, додека функционираат белите дробови, тие се движат и дијафрагмата го поместува црниот дроб, а системот TrueBeam се приспособува на овие мали промени во положбата на туморот во текот на терапијата“, објаснува д-р Петрова.

МУЛТИДИСЦИПЛИНАРЕН ПРИСТАП ВО ТРЕТМАНОТ НА ОНКОЛОШКИ ПАЦИЕНТИ

Во Центарот за онкологија и радиотерапија при „Ацибадем Систина“, третманот на пациентите се планира низ мултидисциплинарен пристап. Онколошкиот конзилиум составен од доктори специјалисти од различни области соработува за да обезбеди најсоодветен и индивидуализиран план за лекување на секој пациент. Со воведувањето на TrueBeam, „Ацибадем Систина“ уште еднаш го потврдува својот фокус на здравјето на пациентите, стручноста и грижа, обезбедувајќи радиотерапевтска нега според највисоки светски стандарди и нудејќи техники кои досега не беа достапни за нашите пациенти.

АУДИОБМ

СЛУШНИ АПАРАТИ

www.audiobm.mk



SOUND 
OF SWITZERLAND

ALPHA

Hybrid Technology™:

For best sound without compromise



СО НАЈНОВИОТ ПРЕМИУМ СЛУШЕН АПАРАТ
СО ХИБРИДНА ТЕХНОЛОГИЈА ДО НАЈПРИРОДЕН ЗВУК

Made for

 iPod  iPhone  iPad

Works with
android 

Download on the
App Store

GET IT ON
Google Play



ЗАКАЖЕТЕ БЕСПЛАТНА ПРОБА НА СЛУШЕН АПАРАТ НА: 02/3179-388



**Стартувај
со насмевка:**

СМИРЕН И САМОУВЕРЕН ПОЧЕТОК НА УЧИЛИШТЕ

Почетокот на учебната година не е само рутинска промена во распоредот кај најмладите – тоа е емоционален настан за секое дете. Особено кај првачињата, но и кај учениците од повисоките одделенија, преминот од летната слобода во училишниот ритам може да предизвика низа промени од типот на соматоформни поплаки, антиципирачка анксиозност или бихејвиорални тешкотии, кои не биле вообичаени во изминатиот период.

Д-р Камелија Симеонова, специјалист по детска и адолесцентна психијатрија, објаснува дека овие реакции не се знак дека нешто не е во ред – туку знак дека детето се обидува да се приспособи. Како родители, нашата улога не е да го коригираме секое негативно чувство на нашето дете, туку да бидеме емоционално присутни, трпеливи и отворени за разговор.



АДАПТАЦИЈАТА Е ПРОЦЕС – НЕ СЕ СЛУЧУВА ЗА ЕДЕН ДЕН!

Повеќето деца имаат потреба од 2 до 4 недели за да се приспособат на новите правила, ритам и обврски. Во тој период треба да бидеме целосно отворени да ги прифатиме поплаките, отпорот и сите тешкотии што ќе ги манифестира нашето дете, тоа е нивен начин да ни кажат: „Ми треба време“.

Она што најмногу им помага не е потрагата по совршено родителство или совршено дете, туку охрабрувачки збор, прифаќање независно од успехот. „Така ги учиме децата дека ги сакаме независно од нивните постигнувања, што значајно ја намалува нивната анксиозност“ - објаснува д-р Симеонова.

СОН, РУТИНА И ПРОСТОР ЗА ИГРА – ОСНОВА ЗА МЕНТАЛНО ЗДРАВЈЕ

Сонот и играта се клучни елементи за здравиот раст и развој на децата – не само физички, туку и ментално, емоционално и социјално. Во текот на учебната година, се препорачува децата да имаат:

- доволно сон (9-11 часа, според возраста)
Децата што одат на училиште имаат голема потреба од квалитетен и доволен сон, бидејќи спиењето е клучно за: раст и развој, концентрација и учење, емоционална стабилност и физичко здравје. Сонот не е луксуз туку потреба. Децата што спијат доволно се посреќни, поуспешни и поздравјат;





- утрински ритуал што не почнува со брзање
Од огромна важност е децата да имаат утрински ритуал, особено пред поаѓање на училиште – и тоа без брзање, стрес и паника. Начинот на кој ќе го започнат денот директно влијае врз: нивното расположение, способноста за учење, емоционалната стабилност и социјалната интеракција во текот на денот;

- време за слободна игра секој ден – неструктурирана, без притисок (која развива креативна интроспекција)

Играта не е само забава – таа е начин на кој детето се регенерира, го преработува доживеаното и гради внатрешна сила. Слободната игра е клучна за децата од училишна возраст, дури и кога нивниот ден е исполнет со учење, обврски и структурирани активности. Иако формалното образование е важно, вистинскиот развој на детето не може да се случи без простор за слободна, нерегулирана игра. Повеќе истражувања покажуваат дека децата што имаат доволно време за слободна игра се поконцентрирани на час, имаат подобри социјални односи и се поволно расположени.

Недостатокот на игра може да доведе до зголемен стрес, анксиозност и тешкотии во учењето.

ШТО АКО ДЕТЕТО ПОКАЖУВА ЗНАЦИ НА АНКСИОЗНОСТ ИЛИ ОТПОР?

Внимателно разговарајте со вашето дете. Споделените емоции ја намалуваат анксиозноста. Прашајте: „Ми се чини дека нешто те мачи... Сакаш да ми кажеш што е?“

Набљудувајте кога се појавуваат знаците на анксиозност — дали е тоа пред училиште, навечер или во одредени ситуации? Ова може многу да ви помогне да ја откриете причината.

Важно е да не го минимизирате неговото чувство. Наместо:

„Нема од што да се плашиш“,
кажете:

„Разбирам дека ова е тешко за тебе, секој почеток носи предизвици, тука сум за заедно да го надминеме ова полесно“.

Ако симптомите траат подолго од неколку недели, значително го попречуваат секојдневјето, или ако детето покажува повлекување, агесија или чести психосоматски тегоби – побарајте помош. Рекордни 75 % од тешкотиите во адолтниот период имаат потекло во детството. Помогнете му на вашето дете да стане функционален возрасен. Барањето стручна помош не е знак на слабост, туку одговорност.

Времето поминато со вашето бебе нека биде време исполнето со среќа!

Бренд на кој
му веруваат
родителите
ширум светот

Само 5 капки дневно се доволни за да ги одржите здрави цревата и stomacheto на вашето бебе. Времето поминато со вашето бебе нека биде време исполнето со среќа! Нашите клинички докажани пробиотски капки помагаат во балансирање на цревната микробиота и безбедни се за користење од првиот ден по раѓањето.

Капките за бебиња BioGaia Protectis® се најистражувачки пробиотик за колики кај доенчиња на кој му веруваат родителите ширум светот.

BioGaia®

Поддржете ги вашите „невидливи“ херои!



ПОГЛЕД ВО ДЕТСКИТЕ БЕЛИ ДРОБОВИ **МОКТА НА УЛТРАЗВУКОТ**



Ултразвукот на белите дробови и плеврата е неинвазивна, безболна, брза и безбедна дијагностичка метода, која сè почесто се користи во детската возраст и го олеснува менаџирањето на респираторните болести. Со напредокот на медицинската технологија, ехо-дијагностиката станува сè порелевантна алтернатива или дополнување на рендгенската снимка, особено кај најмалите пациенти! Д-р Тања Јованова, специјалист по педијатрија – пулмолог, вели дека оваа алатка сè повеќе се користи во модерната педијатриска практика, бидејќи ја зголемува точноста на дијагнозата и го подобрува следењето на болеста без непотребна изложеност на зрачење.



КОГА СЕ ПРАВИ ЕХО НА БЕЛИ ДРОБОВИ И ПЛЕВРА КАЈ ДЕТЕ?

Оваа метода е безбедна, не се користи јонизирачко зрачење како кај рендгенот, па може да се употребува и кај најмали пациенти, новороденчиња и доенчиња ако има индикација. Потребата за ехо на бели дробови и плевра се јавува при сомнение за:

- заболување на белите дробови и плеврата (воспалителни процеси)
- сомнение за плеврален излив (насобрана течност околу белите дробови)
- колапс на белите дробови
- се користи за следење на текот на болеста и ефектот од терапијата или при влошување на симптомите (интензивирање на кашлица, отежнато дишење, температура)
- се користи за проценка на резидуални промени кај деца со повторувачки белодробни тешкотии
- за акутни состојби, со фебрилни респираторни инфекции, кога ултразвукот може да даде вредни информации бидејќи можат да се визуализираат промени кои сè уште не се забележани на класичната рендгенографија, особено во раните фази на заболувањето
- се користи во интензивни услови кога може да помогне во разликување на пневмоторакс од плеврален излив
- за следење и водење на торакални процедури (плеврални изливи – дијагностика и дренажа како биопсија на бели дробови и плевра водена со ултразвук)
- може да се прави при траума на градниот кош
- во акутни состојби, кога е потребна брза ориентација, што е од особено значење кај деца во тешка клиничка состојба!

ЗОШТО СЕ ПРИМЕНУВА?

Во педијатриската практика, изборот на дијагностичката метода секогаш мора да биде приспособен на потребите и чувствителноста на детската возраст. Ехото на белите дробови е токму таква метода:

- безбедна – не користи јонизирачко зрачење, за разлика од рендгенот или компјутеризираната томографија, особено кога е потребна повторна проценка на состојбата
- комфорна – може да се прави во седната и легната положба, без посебна соработка со детето
- осетлива – во одредени случаи, особено во раните фази на заболувањето, може да се откријат промени, кои сè уште не се гледаат на обичната рендгенографија
- брза – резултатите се добиваат веднаш и може да се повторува повеќепати без ризик.

Детските бели дробови, поради помалку развиената аерација во споредба со оние на возрасните, се особено погодни за ултразвучна визуализација.

Детскиот граден кош е помал, со помали и потенки интеркостални простори, кои овозможуваат полесен пристап и појасна слика со ултразвук.



ШТО НИ ПОКАЖУВААТ РЕЗУЛТАТИТЕ?

Со ултразвук на белите дробови, лекарот може да открие:

- консолидација што зборува за воспалителен процес во белодробниот паренхим
- пневмоторакс (присуство на воздушни џебови)
- колабирани сегменти на белите дробови
- плеврален излив (присуство на течност меѓу висцералниот и париеталниот лист на плеврата)
- промени во интерстициум
- туморски-формации.

Во корелација со клиничката слика, аускултаторниот и лабораторискиот наод, ултразвукот на белите дробови зема сè поголема улога во дијагностицирање на пневмонија, следење на текот на болеста и ефектот од терапијата. Ултразвукот е особено корисна метода

во следење на тешки воспалителни процеси придружени со плеврален излив. Можат да се следат и други компликации, како што се: парадоксални движења на дијафрагмата, пареза или парализа.

КАКО РЕЗУЛТАТОТ ОД УЛТРАЗВУЧНИОТ ПРЕГЛЕД ВЛИЈАЕ ВРЗ ТРЕТМАНОТ?

Помага лекарот да донесе брза и точна дијагноза, а со тоа и одлука за терапија, дали е потребен антибиотик, инхалаторна терапија, кортикостероиди, дали ќе се лекува пациентот амбулантски или е потребно болничко лекување!

Може да се користи за следење на текот на болеста и ефектот од терапијата, без потреба од повторно зрачење.

Во итни случаи, овозможува брза проценка, на пример, при плеврален излив што бара дренажа!

ИЗВЕДБА И ВРЕМЕТРАЕЊЕ НА ИНТЕРВЕНЦИЈАТА

- Скрининг-ехо на бели дробови трае 20 минути во зависност од возраста на детето, соработката и тежината на симптомите.
- Со помош на топографски линии, градниот кош се дели на 12 полиња, кои анатомски одговараат на белодробните лобуси.
- Детето може да седи во скут на родител или да лежи на страна/грб додека се врши прегледот. Докторот нанесува гел на сондата, со што се овозможува подобар контакт меѓу кожата и ултразвучната сонда. Со сондата се поминува преку градите, грбот и странично. Се работи за 100% безболна процедура!

КОГА УЛТРАЗВУКОТ Е ОСОБЕНО КОРИСНА МЕТОДА?

- кога е потребна брза проценка на состојбата
- кога има потреба од често следење на состојбата без ризик по здравјето!

ДАЛИ ЈА ЗАМЕНУВА РЕНДГЕНСКАТА СНИМКА?

Секако, ултразвукот не ја заменува целосно радиографијата, но е моќна алатка за побрза, побезбедна и поточна дијагностика! Може да ја надополни или да ја замени, особено кога станува збор за консолидации во раната фаза на болеста и при плеврални изливи. Голема предност е тоа што може да се повторува повеќепати без ризик, што е клучно кај децата!

За балансиран имунолошки систем кај доенчињата

HiPP HA COMBIOTIC®
со екстензивно
хидролизиран протеин



**EFSA-
потврдена
безбедност и
соодветност***

Докажан концепт за баланс на имунолошкиот систем кај доенчиња

- ✓ **Хидролизиран протеин за поддршка на имунитетот** – докажано го минимизира ризикот од сензибилизација¹
- ✓ **Балансирана цревна микробиота** благодарение на природните млечно киселински култури и докажан пребиотик ГОС^{2,3}
- ✓ **Зајакнување на цревната бариера** за да се спречи навлегување на алергени и бактерии⁴

За детали од студијата и дополнителни информации, видете:
hcp.hipp.com/ha-combiotic



* EFSA Journal 2022; 20(3): 7141

¹ Freidl R. et al. Nutrients. 2023; 15(1): 111. ² Maldonado J et al. J Pediatr Gastroenterol Nutr 2012; 54(1): 55–61. ³ Gil-Campos M et al. Pharmacol Res 2012; 65(2): 231–238. ⁴ Calatayud M presented online at New insights in alimentary allergy prevention by improving gut health, 18.01.2022.

Важна информација: Доенјето е најдоброто за бебињата. Млечна формула треба да се дава само по совет на педијатар

Одблиску со
д-р Борислав Илиев



**„Довербата
на пациентите
е најголемо
достигнување“**

Д-р Борислав Илиев е едно од најпрепознатливите имиња во македонската ортопедија. Со својот професионален пристап и човечност е вистинска инспирација за колегите, а за пациентите – доктор од доверба. Неговиот професионален пат е приказна за посветеност, напорна работа, искуство и љубов кон професијата.

Тој е првиот во семејството кој се посветил на медицината. Вели дека како млад немал животна желба да стане доктор, но денес е повеќе од сигурен дека ја избрал најдобрата професија за себе.

„Со завршувањето на Медицинскиот факултет во тешките 90-ти, започнав како волонтер на Универзитетската клиника за ортопедија, со многу малку шанси за вработување. Имав голема среќа што добив поддршка од професорите кои ми ја отворија првата врата. Пред сè мислам на проф. д-р Јордан Камнар, од кого научив навистина многу. Тој го препозна мојот квалитет уште на почетокот.

Така започна мојот пат исполнет со учење, предизвици и многу часови поминати во операционата сала. Голем дел од кариерата го поминав на Универзитетската клиника за ортопедија – период на интензивно учење и градење искуство. Потоа продолжив во приватното здравство, а од 2018 година сум дел од Клиничката болница „Адибадем Систина“.

„Моето мото е едноставно: работи чесно и коректно. Ако на пациентот му помогнеш и му ја кажеш вистината, тој ќе ти донесе уште стотина други. Најголемата награда е нивната доверба.“

ВО „АЦИБАДЕМ СИСТИНА“ ИМАТЕ СЛОБОДА ВО РАБОТАТА И БЕЗРЕЗЕРВНА ПОДДРШКА

Д-р Борислав Илиев е шеф на Одделот за ортопедија и траума. Од своето досегашно искуство вели дека болницата нуди одлични услови за работа, што дава голема сигурност и поддршка за секој кој сака да се развива и напредува.





„Тука не сте ограничени во ниту еден чекор – ако сметате дека нешто можете да направите, зад вас стои цел систем кој ви дава поддршка. Болницата е димензионирана според највисоките стандарди, и тоа е нешто што навистина го ценам. Тоа го препознаваат и пациентите, кои секојдневно ни ја даваат својата доверба. Долгогодишното пријателство со сопственикот на болницата, г. Јордан Камчев и довербата која ја имам во него како лидер, беше клучно за тоа што сум дел од ‘Ацибадем Систина’. Горд сум што сум дел од здравствена институција која работи по светски стандарди. Тоа го потврдуваат и колегите, врвни светски експерти за ортопедија со кои имам можност да соработувам. Меѓу нив е и д-р Филип Шетле, меѓународно признат ортопедски хирург од Германија, специјалист за хирургија на колено и еден од водечките лекари во регенеративната медицина. За време на неговата посета на ‘Ацибадем Систина’ беше воодушевен од условите на работа и начинот на третман на пациентите, велејќи дека вакви болници се ретки и во Европа.“

СО КАКВИ ПАЦИЕНТИ НАЈЧЕСТО РАБОТИ?

„Најчесто тоа се млади и активни луѓе, посветени на спортот. Но во последните десет години гледаме и повозрасни лица кои започнуваат со спорт, поне-

когаш и на поголема возраст. Имам пациенти кои до 50-та година не се занимавале со спорт, а сега трчаат маратони или вежбаат фитнес. Тоа е одлично, бидејќи покажува дека луѓето почнуваат да водат поактивен живот. Дел од моите пациенти се со скршеници од сообраќајни несреќи или со хронични проблеми, како артрози. Работиме мултидисциплинарно – комбинираме различни специјалности, бидејќи компликациите се неизбежни. Но правилниот пристап секогаш ги минимизира болката и ризикот. Многу е важно да им се објасни на пациентите дека интервенцијата не е само решение, туку и инвестиција во нивното здравје и квалитет на живот. Некои тоа го сфаќаат веднаш, други не – но трпението и чесноста секогаш се исплатуваат. Најважно е да постапиш коректно“, вели д-р Илиев.

МНОГУ СПОРТСКИ УСПЕСИ И НЕЗАБОРАВНИ МОМЕНТИ

Во богатата спортска биографија на д-р Илиев, најголемо доживување е 2001 година, кога женскиот ракометен клуб „Кометал“ стана европски првак.

„Бев дел од голем број спортски екипи – од златниот Кометал, преку Работнички и македонската ракометна репрезентација, до фудбалските селекции. Таа енергија, возбуда и предизвик кога сте на теренот со екипата

се навистина неописливи. Генерално, го сакам спортот, пред сè кошарката. Сум присуствувал на натпревари од Евролига, па дури и на неколку НБА натпревари – тоа е вистинско задоволство. Срекен сум што останав пријател со многу големи спортски имиња и што сè уште одржуваме добри односи. Денес повторно сум поврзан со спортот, бидејќи многу играчи доаѓаат кај мене поради спортски повреди, така што спортот е неразделен дел од мојот живот“, вели д-р Илиев.

МУЗИКАТА – МАЛ ПРОСТОР ЗА ГОЛЕМО ЗАДОВОЛСТВО

Музиката е пасија на д-р Илиев уште од средношколските денови. „Долго време немав многу простор да ѝ се посветам целосно, но околу 2008/2009 година, благодарение на колега анестезиолог, почнав повторно да се занимавам со аудиофилија. Сега повторно сум во ‘стерео-филм‘, постојано учам, купувам, продавам, го подобрувам звукот на грамофон. Тоа е еден вид опуштање и големо задоволство по интензивен работен ден. Кога е во прашање опремата, секогаш може подобро – тоа е како компјутерски систем, секој ден нешто ново. Но најважно е да уживаш во процесот и во квалитетен звук.“



ПРОШЕТКИТЕ СО ЧАРЛИ – ВИСТИНСКО УЖИВАЊЕ

„Отсекогаш сум чувал кучиња – од германски овчар во средно училиште до лабрадор. Сега веќе три години имаме нов миленик, Cavalier King Charles, а ние го викаме Чарли. Тој е дел од нашето семејство. Прошетките со него во парк ми се големо задоволство и опуштање по напорниот ден.“

Во семејството тој е единствениот доктор, сопругата е историчар на уметност, ќерката Наташа е економист, а Бојана студира архитектура.

„Не сме оптоварени дека мораше некој да ме наследи во професијата. Тоа ми дава спокој и можност да се фокусирам на својата кариера без притисок“, вели д-р Илиев.





СТЕРЕОТАКСА СОВРЕМЕНА МЕТОДА ЗА ТРЕТМАН НА ТУМОРИ

Во последните години, радиотерапијата направи огромен чекор во развојот благодарение на најсовремените технологии, и тоа конкретно со подобрување на прецизността и квалитетот, како и со намалување на несаканите ефекти од неа.

Овој напредок овозможи персонализиран пристап со значително подобрени резултати, што, пак, позитивно влијае врз квалитетот на живот на онколошките пациенти, објаснува д-р Даниела Попоска, специјалист по онкологија и радиотерапија.

Дел од таа приказна на радиотерапијата за следната декада е Varian TrueBeam- акцелераторот – уред што со исклучителна прецизност насочува зраци кон туморската лезија.

За разлика од традиционалната радиотерапија, TrueBeam-технологијата овозможува далеку побрз, во однос на должина на вкупен третман, побезбеден и поефикасен третман, со назнака дека високата прецизност целосно го поштедува здравото ткиво околу туморот од непотребно зрачење. Еден од најважните методи што ги овозможува TrueBeam е стереотаксата.

ШТО Е СТЕРЕОТАКСА?

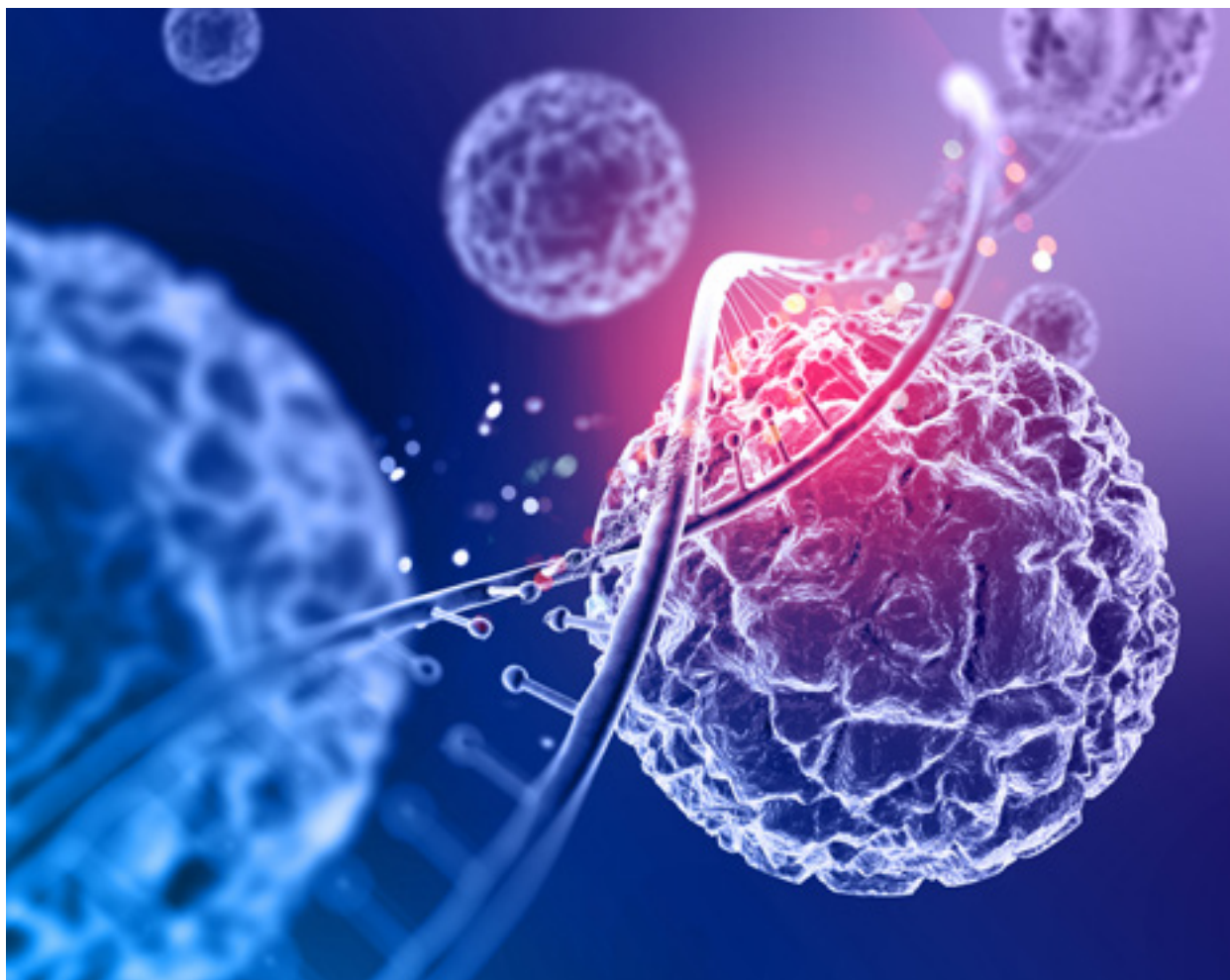
Тоа е напредна форма на зрачење каде што се даваат високи дози во мал број третмани (обично 1 до 5 сеанси). За разлика од класичната терапија што може да трае и до 6 недели, SBRT овозможува значително пократко време на лекување со најмалку еднаков или подобар терапевтски ефект.

КАКВИ ВИДОВИ СТЕРЕОТАКСА ПОСТОЈАТ?

Стереотактичните методи се делат главно на два типа:

- **SRS** (Stereotactic Radiosurgery) - е насочено зрачење најчесто во мозокот, кое дејствува како „операција без нож“. Тоа се изведува во една сеанса;
 - **SRT** (Stereotactic Radiotherapy) - е насочено зрачење во мозокот, кое се изведува во повеќе од една сеанса, најчесто до 5;
 - **SBRT** (Stereotactic Body Radiotherapy) - примена на истиот принцип, но за тумори во други органи на телото (бели дробови, црн дроб, простата и др.).
- Двата пристапа се засноваат врз една идеја – да се уништи туморот со максимална точност и со минимално оштетување на околните органи.





КОИ СЕ ЦЕЛИТЕ И ПРИДОБИВКИТЕ НА СТЕРЕОТАКСАТА?

Главната цел на стереотаксата е прецизно уништување на туморот со минимални несакани ефекти. Благодарение на технологијата, зраците се насочуваат до милиметар, а апаратот ја користи својата функција за динамично приспособување на движењата на телото и дишењето.

ПРИДОБИВКИ ЗА ПАЦИЕНТОТ

Терапијата со TrueBeam и стереотактичните техники носи бројни придобивки за пациентите:

- пократко времетраење на терапијата – наместо класична радиотерапија од 5-6 недели, SBRT може да се заврши за 1-5 третмани;
- безболна и неинвазивна постапка – нема хируршка интервенција, нема сечење и нема потреба од престој во болница;

- прецизност и заштита на здравото ткиво – зраците се насочуваат само кон туморот, со што се минимизира оштетувањето на околните органи;
- побрзо закрепнување – по секоја сесија, пациентот може веднаш да си оди дома и најчесто да продолжи со секојдневните активности;
- помалку несакани ефекти – најчесто се јавува само лесен замор или мало црвенило на кожата, но сериозни компликации се ретки;
- подобрен квалитет на живот – пациентот не е врзан за долги болнички третмани и има повеќе време и енергија за секојдневните активности;
- поголема шанса за излекување или контрола на болеста – бидејќи високите дози на зрачење дејствуваат директно и силно врз туморот;
- доколку има потреба, по индикацијата таа може да се повторува во истиот орган, без да влијае врз когнитивните способности и квалитетот на живот на пациентот.



КАКО СЕ ОДВИВА ТЕРАПИЈАТА?

Терапијата со TrueBeam и SBRT/SRT се одвива во неколку чекори:

1. Подготовка (симулација) – Пациентот најпрво прави детални снимки (КТ, МРИ или ПЕТ) кои се дијагностички, а за точно да се утврди позицијата на туморот пред радиотерапијата и прецизно да се спроведе, дополнително се прави и КТ-симулација;
2. Се користат специјални маски или перничџа за да се обезбеди неподвижност за време на зрачењето;
3. Планирање – Тим од радиотерапевти и медицински физичари со помош на компјутерски програми го

креираат планот за зрачење – колку дози да се дадат (радиотерапевт) и од кој агол ќе дојдат зраците (медицински физичар);

4. Третман – пациентот лежи удобно на масата, а машината се движи околу него и испраќа зраци со прецизност до милиметар;
5. Третманот трае околу 15-30 минути и е целосно безболен;
6. По третманот – пациентот веднаш си оди дома. Во следните денови лекарите го следат со редовни контроли, а вообичаено несаканите ефекти се минимални (лесен замор, црвенило или чувствителност на кожата).

TrueBeam-акцелераторот и стереотактичните техники (SRS и SBRT) претставуваат вистинска револуција во зрачната терапија и воопшто во онколошкото лекување. Пациентите добиваат пократок, безболен и поудобен третман, додека лекарите добиваат алатка со која можат да лекуваат дури и најкомплексни тумори со најкомплексни локации. Со SBRT или SRT, радиотерапијата станува не само ефикасна во борбата со карциномот, туку и многу похумана – овозможува пациентите да ги зачуваат својата сила, достоинство и квалитет на живот.

ЕНЕРГИЈА ОД ПРИРОДАТА!

PURE HAWAIIAN
SPIRULINA

www.vitamini.mk
#насмевнимусенаденот

A photograph of two middle-aged men standing indoors, smiling and giving thumbs up. The man on the left has grey hair, wears glasses, and a light blue V-neck shirt. The man on the right has a grey beard and is wearing a dark blue polo shirt with a small white logo. They are standing in front of a blurred background that appears to be a hallway or office with a sign on the wall.

ПРОФ. Д-Р НИКОЛИЌ БЕШЕ ВИСТИНСКИОТ ИЗБОР



Четири бајпаси го спасија животот на 57-годишниот Глигор

Кога ќе наполни човек 57 години, обично мисли дека го познава своето тело и знаците што ги испраќа. Но, животот понекогаш нè изненадува на најнеочекувани места и во најнеочекуван миг. Така започнува приказната на Глигор Дачевски, кој на прв поглед имал само „мали симптоми“, а на крај завршил со поставување на четири аортно-коронарни бајпаси.

„Бевме на викенд во Боровец со сопругата кога почувствував болка и непријатност во градите. Не беше класична болка што те парализира, туку повеќе чувство на притисок и нелагодност. Решивме да застанеме во една болница таму. Докторите направија прегледи, но рекоа дека нема ништо сериозно,“ раскажува Глигор. Иако веста звучела охрабрувачки, немирот не исчезнал. По враќањето во Скопје, состојбата продолжила. Најпрво се упатил на Инфективната клиника, а потоа и на Кардиологија.

„ЕКГ-то беше добро, ништо алармантно. Но ензимите на срцето покажаа мало покачување. Тоа беше првиот знак дека нешто се случува. Ме задржаа на интензивна нега и ми даваа лекови. Немав некои силни симптоми, освен таа нелагодност во градите. Но ензимите продолжија да растат“, вели Глигор.

Вечерта му направиле коронарографија. Резултатот бил јасен: препорака за поставување четири аортно-коронарни бајпаси.

„Кога го слушнав тоа, некако останав смирен. Не почувствував опасност по живот. Верував дека сè ќе заврши добро“, додава тој.



Уште еден дополнителен аларм кој го испраќал телото на Глигор е заморот при изведување на редовните вежби, тој активно вежбал – АТГ-програма за движење и сила. „Кога вежбав со тегови, во еден момент почна да ми се јавува замор при изведувањето. Денес знам дека тоа бил уште еден сигнал. Но токму вежбањето ми помогна многу побрзо да закрепнам по операцијата. Телото беше подготвено“, вели Глигор.

ДОВЕРБАТА ВО „АЦИБАДЕМ СИСТИНА“ БЕШЕ КЛУЧНА ДА ДОЈДЕМЕ КАЈ ПРОФ. НИКОЛИЌ

Глигор заедно со сопругата донеле заедничка одлука интервенцијата да биде изведена на Одделот за кардиохирургија во „Ацибадем Систина“.

„Размислувавме многу внимателно. За нас не беше само важно да се изведе интервенцијата, туку и понатамошната грижа да биде во најдобар ред. Мојата сопруга е исто така докторка, и нејзината одлука да дојдеме во оваа болна беше навистина оправдана. Имавме и претходно одлични искуства со Клиничката болница ‘Ацибадем Систина’, и тоа ни даде сигурност. Довербата е половина од лекувањето“, објаснува Глигор.

УСПЕШНА ОПЕРАЦИЈА И НОВА ШАНСА ЗА ВРАЌАЊЕ НА СЕКОЈДНЕВНИОТ ЖИВОТ

Интервенцијата ја изведе проф. д-р Александар Николиќ, кардиохирург.

„Аортно-коронарниот бајпас е хируршка процедура која се изведува со цел да се подобри протокот на крв кон срцевиот мускул. Се применува кај пациенти кај кои коронарните артерии – крвните садови што го снабдуваат срцето со кислород и хранливи материи – се стеснети или целосно блокирани, најчесто поради атеросклероза (наслаги од маснотии и калциум на сидовите на артериите). За време на операцијата се користи здрав крвен сад земен од друга област на телото, кај Глигор тоа беше раката и се прикачува така што крвта го заобиколува стеснетиот или затворениот дел од коронарната артерија.



На овој начин се воспоставува нормален проток на крв до срцевиот мускул. Главната цел на оваа операција е да се намали болката во градите, да се подобри квалитетот на животот и да се спречи срцев удар или други компликации. Операцијата беше успешна, поставени беа четири аортно-коронарни бајпаси. Пациентот се стабилизира веднаш по постапката, и рехабилитацијата помина според сите современи стандарди“, изјави проф. д-р Николиќ.

Глигор пак се сеќава на моментот по буђењето:

„Прво нешто што почувствував беше огромно олеснување. Бев свесен дека сè е зад мене и дека имам нова шанса за живот. Тимот беше прекрасен – од професорот до сестрите и физиотерапевтите. Секој ден ми помагаа да застанам на нозе. Се чувствував безбедно, поддржано и охрабрено.“

ПАТОТ КОН ЗАКРЕПНУВАЊЕ

„Рехабилитацијата навистина помина супер. Чекор по чекор се враќав во нормала. Денес можам да кажам дека сум повторно активен, внимавам повеќе на здравјето и на сигналите што телото ми ги испраќа. Научив дека не треба да се игнорираат малите симптоми. Тие можат да бидат гласници на нешто големо.“



„Ако можам да осџавам ѝорака, џоа е дека секој џреба да верува во медицинаџа и да не џи занемарува симџџомиџе. Блаџодарен сум џџо моџаџа соџруџа инсџџираше да најравиме доџолниџелни исџџџувања и џџџо ја донесовме одлукаџа за ‘Аџибagem Сисџина’. Тука добив нов живоџ. А за џоа не џосџоџаџ доволни зборови на блаџодарносџ.“



Секоја мајка и бебе ја заслужуваат најдобрата можна грижа – пред, за време и откако драгоценото новороденче ќе дојде на свет.

Во Philips ја делиме вашата страст и ја поддржуваме вашата мисија. Посветени сме да ви обезбедиме иновативни, клинички докажани решенија и најширок опсег на поддршка – уште од самиот почеток, низ секоја фаза и промена.



innovation ✨ you

За најдобриот старт на животот!
Трејдек довел, дистрибутер, тел. 02 2549 550



TrueBeam

ПРЕЦИЗНОСТ И БЕЗБЕДНОСТ ВО СЕКОЈА ФАЗА

Улогата на медицинските физичари и радиолошките технолози во радиотерапијата со TrueBeam

Современата радиотерапија се потпира врз прецизна технологија и тесна меѓусебна соработка меѓу различни стручни профили. Во овој комплексен процес, клучна улога имаат докторите радиотерапевти, кои ја водат терапијата со својата стручност и клиничка проценка. Но, за прецизно и безбедно спроведување на секој третман, од исклучителна важност се и **медицинските физичари и радиолошките технолози**, кои претставуваат незаменлива алка во целиот процес. Тие се вклучени во секоја фаза, од планирањето и подготовката, преку верификација, до континуирана контрола на квалитетот на третманот. Со воведувањето на најсовремениот TrueBeam-акцелератор, оваа мултидисциплинарна соработка станува сè поважна и посложена, при што секој член од тимот има прецизно дефинирана, но истовремено меѓусебно зависна улога во постигнување на терапевтскиот успех. TrueBeam-системот претставува врв на радиотерапевтската технологија. Покрај стандардните IMRT (интензитет-модулирана радиотерапија) и VMAT (волуметриски модулирана аркотерапија), апаратот овозможува и спроведување на:

- **стереотактична радиотерапија (SRT)** – примена на високи дози на прецизно ограничени волумени во неколку сесии, со минимален ризик за околното здраво ткиво
- **стереотактична радиохирургија (SRS)** – еднократен третман кој со висока прецизност дејствува врз таргетираното ткиво, најчесто во мозокот и во многу случаи може да ја замени класичната хирургија
- **стереотактична радиотерапија на тело (SBRT)** – прецизно насочување на високи дози зрачење кон мали, јасно дефинирани тумори во телото (надвор од мозокот).

„Примената на овие методи бара исклучително прецизна координација и контрола, за што се грижат медицинските физичари преку верификација на секој технички аспект – од позиционирањето на пациентот и стабилноста на апаратот, до мерењето на реалната



доза што се испорачува во секој момент. Медицинските физичари се тивките чувари на безбедноста, ефикасноста и прецизноста во радиотерапијата. Технологијата како TrueBeam овозможува извонредни резултати, но само кога зад неа стои тим кој со знаење, посветеност и стручност ја претвора секоја терапија во прецизно планирана и контролирана интервенција“, објаснува Мартин Јовчевски, медицински физичар.

УЛОГАТА НА МЕДИЦИНСКИТЕ ФИЗИЧАРИ

Работата на медицинските физичари започнува уште пред да се вклучи апаратот. При инсталација на TrueBeam, тие се одговорни за проценка и потврда дека системот е инсталиран според највисоките стандарди за радијациска заштита. Секој аспект, од архитектонската поставеност на просторот, до заштитата на медицинскиот персонал и пациентите, мора да биде темелно проверен и потврден.

По инсталацијата, следува фаза на калибрација на зрачните снопови, при што медицинските физичари користат високочувствителни инструменти за да ја утврдат точната излезна доза од апаратот. Паралелно со ова, се моделираат алгоритмите за планирање на зрачна доза, со што се создава основата за индивидуализиран третман за секој пациент. Целта е јасна – секој пациент да ја добие токму онаа доза што му е пропишана, во рамките на точно одредениот волумен.



ПРЕЦИЗНО ПЛАНИРАЊЕ И ВЕРИФИКАЦИЈА

Во текот на клиничката работа, медицинските физичари активно учествуваат во планирањето на третманите, со цел да се обезбеди оптимално дозиметриско и геометриско покривање на туморот, при максимална заштита на здравото ткиво. Тие се задолжени за верификација на секој план, како и за проверка на точноста на испорачаната доза при секој индивидуален дневен радиотераписки третман.

Клучната улога во ваквата терапија ја има докторот радиотерапевт, кој прецизно ја одредува локацијата на туморот, органите од ризик, ја определува дозата што треба туморот да ја прими и бројот на фракциите.

„Со TrueBeam, прецизноста не е само техничка можност – таа е реална гаранција. Како медицински физичари, секој ден носиме одлуки кои ги одредуваат квалитетот и безбедноста на терапијата. Нашата задача е да ги усогласиме техничките параметри со биолошката реалност на пациентот, и тоа со највисоко можно ниво на контрола“, вели Соња Петковска, медицински физичар.

Дополнително, TrueBeam е опремен со движечки терапевтски кауч (третманска маса), кој со мини-

мални ротации во сите насоки овозможува совршено прецизно позиционирање на пациентот. Овој кауч е под постојан надзор и автоматско усогласување со анатомската положба на телото. Тој користи Respiratory Gating и Identify системи за следење на движењето за време на терапијата и при секое неочекувано движење, како што е движење од дишење или мало поместување, системот веднаш го прекинува зрачењето за да спречи ирадијација на здравите ткива. На тој начин се минимизираат несаканите ефекти, а терапијата останува високо прецизна и целно насочена.

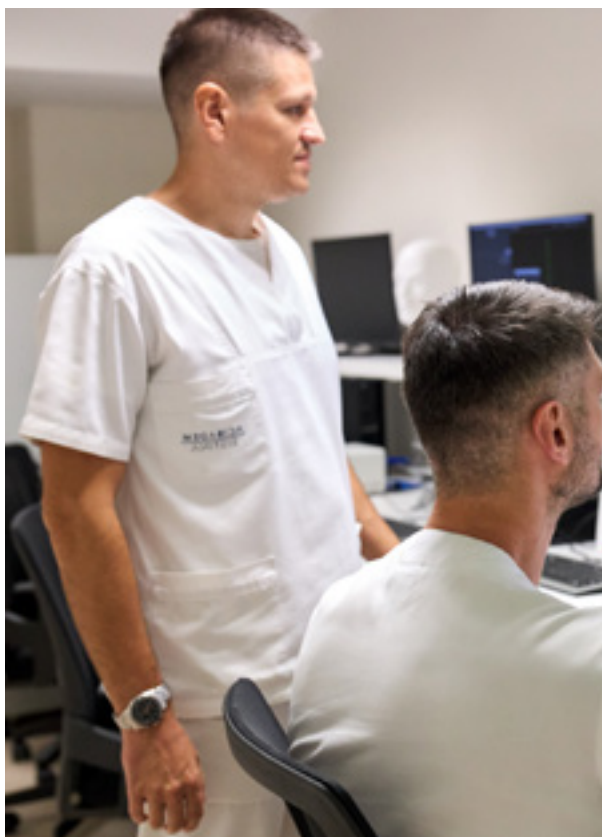
Бидејќи се работи со многу високи зрачни енергии (во зона на јонизација), медицинските физичари не се одговорни само за прецизноста и ефикасноста на третманот кај пациентите, туку и за обезбедување на највисоки стандарди на радиолошка заштита. Од особена важност е да се овозможат безбедни и контролирани услови за работа за сите членови на мултидисциплинарниот тим, кои активно учествуваат во овој сложен процес. Токму преку оваа двојна улога, клиничка и безбедносна, медицинскиот физичар претставува клучна алка во квалитетната и безбедна онколошка терапија.

РАДИОЛОШКИ ТЕХНОЛОЗИ – ТОЧНОСТ ВО СЕКОЈ ЧЕКОР ОД ТРЕТМАНОТ

Во процесот на радиотерапија, покрај докторите и медицинските физичари, важна и незаменлива улога имаат и радиолошките технологии. Тие се одговорни за прецизна и безбедна примена на третманот, почнувајќи од КТ-симулацијата, па сè до секојдневната реализација на зрачењето.

Радиолошкиот технолог е првиот што го среќава пациентот при почетокот на радиотерапијата. Тој детално го објаснува целиот процес, обезбедувајќи разбирање, поддршка и чувство на сигурност кај пациентот.

„Во текот на третманот, се изведуваат 2Д и 3Д снимкања, како што е СВСТ (Cone Beam CT), со цел да ја потврдиме точната позиција на регијата што се третира. Во зависност од анатомската промена или движење, се прават автоматски корекции на третманската маса, со што се обезбедува милиметарска прецизност – особено важна кај SRS и SBRT третманите. Редовно се следи состојбата на пациентот и доколку се јави потреба, веднаш се информира докторот за понатамошна проценка“, објаснува Никола Апостоловски, радиолошки технолог.



ШТО ПРЕТСТАВУВА КТ-СИМУЛАЦИЈАТА ВО РАДИОТЕРАПИЈАТА?

КТ-симулацијата е првиот, но и еден од најважните чекори во процесот на радиотерапија. Таа претставува специјализирано снимање со компјутерска томографија (КТ), изведено во положба што ќе биде репродукцибилна за секој нареден третман. Целта е со најголема можна точност да се одреди таргет областа која ќе ја прими пропишаната доза, со максимално зачувување на околните здрави ткива. Симулацијата ја спроведува радиолошкиот технолог, кој притоа користи различни имобилизациони помагала, зависно од анатомската регија која се третира – како на пример, термопластични маски за глава и врат, специјални перничкиња, подлоги и други помагала.

„По правилно позиционирање, се вршат обележувања на кожата или маската, кои ќе се користат за секоја последователна сесија на зрачење. Процесот на симулација трае приближно 30 минути, целосно е безбеден, безболан и неинвазивен“, додава Небојша Апостоловски, радиолошки технолог.

Снимките од КТ-симулацијата потоа се префрлуваат во системот за планирање на третманот, каде што започнува изработката на индивидуализиран терапевтски план во соработка со докторот радиотерапевт и медицинскиот физичар.

Современата радиотерапија не е само технолошки напреден процес – таа е резултат на тимска работа, во која секој професионалец има јасна, но тесно специјализирана улога.



ЖИВОТ БЕЗ ГЛУТЕН: КАКО ДА СЕ СПРАВИТЕ СО ИНТОЛЕРАНЦИЈАТА И ДА СЕ ХРАНИТЕ ЗДРАВНО

Глутенот, протеин кој се наоѓа во житариците како пченица, јачмен и 'рж, за повеќето луѓе е безопасен дел од исхраната. Но, кај лицата со интолеранција на глутен, неговото внесување може да предизвика сериозни дигестивни и системски проблеми, значително намалувајќи го квалитетот на животот. Оваа состојба, позната и како нецелијачна глутенска чувствителност, не е автоимуна болест како целијакијата, но може да биде исто толку непријатна. Како што објаснува м-р Ана Антовска, нутриционист од Клиничката болница „Ацибадем Систина“, разбирањето на разликата и правилниот нутриционистички пристап се клучни за справување со овој предизвик.

ПРЕПОЗНАВАЊЕ НА ИНТОЛЕРАНЦИЈАТА

Иако механизмите на интолеранција на глутен сè уште не се целосно разјаснети, се смета дека таа е „непријателска реакција“ на дигестивниот систем кон протеинот. При внес на глутен, организмот може да произведува воспалителни медијатори кои го иритираат тенкото црево, ја нарушуваат апсорпцијата на нутриенти и предизвикуваат гастроинтестинални симптоми. Во некои случаи, ова е поврзано со зголемена пермеабилност на цревната бариера, што може да влијае на системското воспаление и метаболичките функции.

Симптомите на глутенска интолеранција варираат и можат да бидат гастроинтестинални и системски. Најчести гастроинтестинални симптоми се: надуеност, дијареја, констипација и абдоминална болка, додека системските симптоми може да вклучуваат: хроничен замор, главоболки, анемија поради дефицит на железо,

промени во расположението и когнитивни нарушувања. Важно е да се направи диференцијална дијагноза со целијачна болест и алергија на пченица.

ДИЈАГНОСТИЧКИ ПРИСТАП И НУТРИЦИОНИСТИЧКА ПОДДРШКА

Дијагнозата на интолеранција на глутен е комплексна, бидејќи не постојат специфични биохемиски маркери. „Најчесто се користи метод на елиминација на глутен од исхраната, по што следува повторно воведување за да се следат симптомите. Овој процес треба да се спроведува под водство на нутриционист или гастроентеролог, со цел да се осигура правилна нутритивна покриеност, особено во поглед на протеините, железото, витамините од групата Б, калциумот и витаминот Д. Без стручно водство, пациентите може да се соочат со нутритивни дефицити кои дополнително ќе ја влошат нивната состојба“, истакнува м-р Ана Антовска.

Откако ќе се потврди дијагнозата, главниот принцип на третманот е строга елиминација на глутенот од исхраната. Ова значи избегнување на храна и производи кои содржат пченица, јачмен и 'рж, како и внимавање на производи кои може да содржат контаминација.

„Исхраната треба да биде богата со безглутенски житарки како ориз, амарант, киноа, хељда и сертифициран безглутенски овес, како и со свеж зеленчук, овошје, бобинки, риба, месо и здрави масти. Важно е да се избегнува внес на процесирана храна која често содржи скриен глутен. Читањето на етикетите на производите е клучен чекор кон безбедна исхрана“, додава м-р Антовска.



Покрај елиминацијата на глутенот, важно е да се следи и внесот на други хранливи материи. Хроничното воспаление и нарушената апсорпција во цревата може да доведат до нутритивни дефицити. Затоа, се препорачува следење на внесот на влакна, протеини и есенцијални микроелементи. Во некои случаи, пробиотиците може да помогнат во поддршката на цревната микробиота.

ПРИФАЌАЊЕ НА ПРОМЕНИТЕ ЗА КВАЛИТЕТЕН ЖИВОТ

Справувањето со интолеранција на глутен не е лесен процес, но со правилен пристап, животот може да биде значително подобар.

„Како клинички нутриционист, мојата цел е да ги поддржам пациентите во адаптирање на исхраната така што таа ќе биде безбедна, балансирана и богата со нутриенти, притоа минимизирајќи ги непријатните симптоми и зголемувајќи го квалитетот на секојдневниот живот“, објаснува м-р Ана Антовска.

ПРОМОТИВЕН 30% ПОПУСТ НА УСЛУГИТЕ ОД ОДДЕЛОТ ЗА ДИЕТОЛОГИЈА

Доколку сакате да ја подобрите вашата исхрана, да го подигнете квалитетот на живот или да добиете стручна поддршка при справување со одредени здравствени состојби, м-р Ана Антовска, нутриционист, е тука да ви помогне со персонализиран пристап и стручна грижа.

Во рамките на промотивната понуда добивате 30% попуст на следниве услуги:

- **Нутриционистичка проценка и телесен скрининг**

Првиот и најважен чекор кон подобрување на исхраната и здравјето е прецизна проценка на вашата нутритивна состојба. Со современа дијагностика и телесна анализа, добивате целосен увид во состојбата на телото (масно ткиво, мускулна маса, метаболички параметри и др.), како и препораки за понатамошно дејствување;

- **Персонализиран диетален план**

Секој план за исхрана е резултат на внимателна проценка и е целосно индивидуализиран – насочен кон вашите лични цели како регулирање на телесната тежина, зголемување на мускулната маса, подобрување на енергетското ниво или поддршка при хронични болести;

- **Диетотерапевтски протокол**

За лица со здравствени проблеми, како што се: дијабетес, висок крвен притисок, нарушувања на гастроинтестиналниот тракт, хормонален дисбаланс и слично, се креира диетотерапевтски пристап кој ја поддржува медицинската терапија и придонесува за побрзо и поефикасно подобрување на состојбата.



5% ПОПУСТ

Плаќај до 12 рати на сите услуги во Систина!

**Со доаѓањето на есента и зимата,
здравствената превенција станува клучна.**

Редовните медицински прегледи и навремената грижа се најдобриот начин да се подготвиме за сезоната што следи.



Рана превенција – Октомври е месец на свесност за рак на дојка, а ноември за машко здравје, што потсетува на важноста од редовни прегледи и рана дијагностика.



Кардиоваскуларно здравје – Контролата на крвниот притисок, холестеролот и здравите животни навики значително го намалуваат ризикот од срцеви заболувања.



Сезона на настинки – Засилување на имунитетот и контрола на хроничните заболувања за полесна превенција од респираторните заболувања, инфекции и сезонскиот грип.

Грижата за себе започнува со еден преглед – за поздраво утре!

Diners Club Ацибадем Систина кобрендирана картичка

Олесни си го плаќањето кога е најважно.
Останатите привилегии на оваа картичка,
погледнете ги на www.diners.mk.



Скенирај и аплицирај





Како естетската корекција на носот ѝ го подобри животот на Вероника

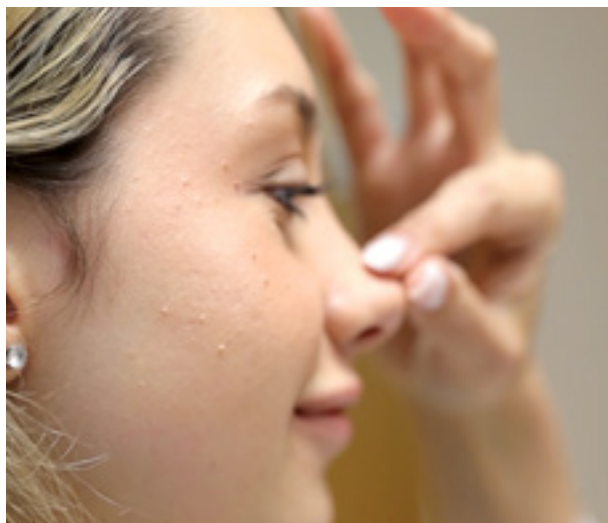
21-годишната пациентка Вероника Георгиевски вели дека од ноември 2024 година комплетно ѝ се променил животот откако решила да направи естетски хируршки зафат на носот.

Од естетска трансформација до олеснето дишење поради девијацијата на носот. Таа сега дише со полни гради и чекори со високоисправена глава.

„Сакам да изразам огромна благодарност до д-р Мирјана Нацка и целиот тим од Одделот за естетска, пластична и реконструктивна хирургија од Клиничката болница 'Аџибадем Систина' што стоеше зад мојата операција. По интервенцијата, мојот живот целосно се промени на подобро – конечно дишам слободно, имам самодоверба и се чувствувам исполнето. Покрај естетската корекција на мојот нос, беше успешно решен и здравствениот проблем со девијацијата на носниот септум. Операцијата – ендоскопска септопластика и ринопластика – помина без компликации, а постоперативниот период беше многу полесен отколку што очекував, благодарение на грижата и професионалноста на медицинскиот тим“, вели Вероника.

ОД ЕСТЕТИКА ДО ЗДРАВЈЕ

Младата пациентка вели дека д-р Нацка не само што ѝ помогнала да го подобри својот надворешен изглед, туку и ѝ го подобрила квалитетот на живот. Нормално и рамномерно дише, без да има какви било препреки на проток на воздухот. Вероника долго време била



исплашена и се двоумела дали да се реши за операција, стравот најчесто бил поголем од желбата за убавина. Имала и проблеми со самодовербата и избегнувала да се слика, но по препорака на свои блиски, почнала да ја следи работата на д-р Нацка, се уверила во стручноста и квалитетот на работа, па без двоумење дошла на консултација и веднаш по првиот преглед се решила за интервенција.

„Секој поглед во огледалото беше потсетник за мојата несовершеност, па често знаев да избегнувам да се фотографирам. Сега, по операцијата, гордо чекорам низ секој нов ден, исполнета со самодоверба и благодарност. Немам проблем да се сликам, да излегувам и да шетам. Д-р Мими би ја препорачала на секој што размислува за ваков зафат – не само како лекар, туку и како човек со исклучителен пристап и емпатија. Нејзините зборови влеваат сигурност и доверба“, вели младата пациентка Вероника.

ШТО Е ПИЕЗО-РИНОПЛАСТИКА?

Пиезо-методата е нов и популарен тренд во пластичната хирургија, револуционерен пристап кој ја менува перцепцијата на хирурзите за ринопластика. Д-р Мирјана Нацка, специјалист по пластична и реконструктивна хирургија, вели дека традиционалната ринопластика типично вклучува отстранување или менување на потпорните структури на носот за да се постигне посакуваната форма. За разлика од неа, пиезо-методата овозможува зачувување на природната архитектура на носот со прецизни модификации за подобрување на неговиот изглед.

„Оваа филозофија на 'помалку е повеќе' стекна значително внимание меѓу водечките пластични хирурзи на лице ширум светот. Со зачувување на природните потпорни системи на носот (носна пирамида), можеме да постигнеме долготрајни резултати, а воедно да ги задржиме уникатните карактеристики на лицето на секој пациент. Главна улога при оваа техника е пиезо-електричната технологија или накратко пиезо-техника“, вели д-р Нацка.

Пиезо-уредот користи ултразвучни вибрации за прецизно сечење на коската, без оштетување на околното меко ткиво, крвни садови или нерви. Ова ја минимизира можноста за компликации како модринки и оток. Поради тоа се постигнува поголема прецизност при моделирање на носот.

„Ринопластика, или операција на носот, е една од најпопуларните естетски процедури во нашата болница. Додека повеќето луѓе се запознаени со традиционалната ринопластика, поновата хируршка операција на носот се здоби со популарност во последните години – конзервативна ринопластика. Конзервативната, презервативска ринопластика вклучува низа техники дизајнирани за одржување на природната анатомија на носот.

Постапката обично започнува со темелна евалуација на носната анатомија на пациентот за да се идентификуваат областите што бараат модификација. Потоа се работи на преобликување на постојните назални структури додека се избегнува непотребно отстранување или менување. Овој пристап осигурува дека носот ги задржува својот природен карактер и функ-

ција, што резултира со похармоничен и избалансиран изглед“, вели д-р Нацка.

ЗА КОГО Е НАМЕНЕТА ОВАА ПРОЦЕДУРА?

Пиезо-ринопластиката е идеална за пациенти што бараат природен изглед на носот, прецизна корекција на коскената структура, помалку инвазивна процедура со побрзо закрепнување. Она што ја прави оваа техника револуционерна е можноста да се преобликува носот без да се уништат неговите природни потпорни механизми.

6 ПРЕДНОСТИ НА ПИЕЗО-РИНОПЛАСТИКАТА

1. Зачувување на носната грпка
2. Зачувување на коските и 'рскивицата
3. Преобликување на постојните назални структури
4. Минимизирање на нарушувањето на ткивото
5. Побрзо закрепнување
6. Подobar естетски резултат



Vscan AirTM CL

Двојна сонда:
Конвексна / Линеарна
Линеарна / Кардиолошка

Скенирај побрзо и полесно!



NET-ЕЛЕКТРОНИКС
Ул.Скупштина бр 55 1060 Скопје
тел.(02)3218090; Е-маил: sanja@netmh.com.mk



ТРАЈНО РЕШЕНИЕ ЗА НЕСАКАНИТЕ ВЛАКНА



ТРИ

НАЈСОВРЕМЕНИ ЛАСЕРСКИ ТЕХНОЛОГИИ ЗА ЕПИЛАЦИЈА ВО „ЦЕНТАР ЗА ПЕРФЕКЦИЈА“

Не саканите влакна се чест проблем кај жените и мажите, а многумина бараат трајно, брзо и безболно решение. Доц. д-р Весна Бришкоска-Бошковски, специјалист по дерматовенерологија, истакнува дека ласерската епилација е најчесто користена технологија за решавање на овој проблем, бидејќи е безбедна, ефикасна и дава очекувани резултати.

„Медицинските ласери испуштаат силен ласерски сноп, кој трајно го уништува фоликулот на влакното. Големата предност е во прецизноста на третманот – топлинската енергија ги уништува фоликулите, забавувајќи или целосно спречувајќи повторен раст на влакната, додека кожата останува мека и сјајна. Ласерската епилација е единствен ефективен метод и за враснати влакна, а со текот на времето се намалува и видливоста на дамките предизвикани од нив“, вели д-р Бришкоска-Бошковски. За да се добие посакуваниот резултат, ласерската епилација се изведува во повеќе третмани, со оглед на фактот што несаканите влакна се со различна големина на површината на кожата.

„Бројот на третмани зависи од тенот на кожата, видот на влакното. Во просек, доволни се 6 сесии за да се отстранат несаканите влакна. Кај делови каде што влакната растат побргу, третманот може да се повтори по четири до осум недели. Кај области со побавен раст на влакната, третманите обично се на секои 12 до 16 недели“, објаснува д-р Бришкоска-Бошковски.

Ласерската епилација се употребува на повеќе делови од телото. Најчести области за третман се: нозете, пазувите, надусници, брадата и препоните. Сепак, непосакувани влакна можно е да се третираат на речиси секоја област, освен на очните капаци или околните области.



„Ограничување има кај кожата со тетоважи што не треба да се третира. Ласерските третмани за отстранување се најефикасни кај лица со светла кожа и темни влакна, но со модерните ласерски технологии, успешно се користи на сите типови кожа“, вели д-р Бришкоска-Бошковски.

ТРИ ЛАСЕРСКИ ТЕХНОЛОГИИ ЗА ЕПИЛАЦИЈА ВО „ЦЕНТАР ЗА ПЕРФЕКЦИЈА“

Одделот за дерматовенерологија располага со три најсовремени ласерски технологии за трајно отстранување на несакани влакна – Александрит, Диоден и Nd:YAG ласер, приспособени за сите типови кожа. Комбинацијата на овие системи овозможува секој пациент да добие индивидуализиран третман со оптимални резултати и максимална безбедност. Александрит ласерот е најсоодветен за лица со посветла кожа и потенки влакна, овозможувајќи брзи и ефикасни резултати со минимален дискомфорт. Диодниот ласер е мултифункционален и погоден за сите типови кожа, со длабоко продирање во фоликулот што овозможува трајни резултати, дури и кај подебели влакна. Nd:YAG ласерот е идеален за кожа со потемн тен и за подла-

боки фоликули, нудејќи висок степен на безбедност и минимален ризик од иритација.

ШТО ТРЕБА ДА ЗНААТ ПАЦИЕНТИТЕ ПРЕД ЛАСЕРСКА ЕПИЛАЦИЈА

Пред започнување со ласерска епилација, секој пациент треба да направи консултативен преглед кај дерматоневролог, со цел да се исклучат состојби како бременост, доење, автоимуни и малигни заболувања, при кои третманот не е дозволен.

„Кога ќе се исклучат сите контраиндикации, пациентот добива јасни насоки за подготовка. Најважно е две недели пред и по третманот да се избегнуваат сончање, солариум и препарати за самопотемнување, како и најмалку 10 дена претходно да не се прават хемиски пилинзи. Депилација со восок или пинцета е забранета четири до пет недели пред процедурата – дозволено е само бричење, кое треба да се направи најмалку шест часа пред третман за да се избегне иритација. Исто така, на денот на третманот кожата мора да биде чиста, без креми, лосиони или млеко за тело, за да се обезбеди максимална ефикасност и безбедност на ласерската епилација“, објаснува д-р Бришкоска-Бошковски.

ДАЛИ ЛАСЕРСКАТА ЕПИЛАЦИЈА Е БЕЗБЕДНА?

Ласерската епилација на Одделот за дерматологија во „Адибадем Систина“ е целосно безбедна, бидејќи се изведува со медицински ласери од страна на високообучен медицински персонал. Пред почетокот на третманот, кај пациентот се заштитуваат сите бенки, ранички, тетоважи и други промени на кожата врз кои не смее да се минува со сондата, а заради безбедноста сите присутни во просторијата носат заштитни очила.

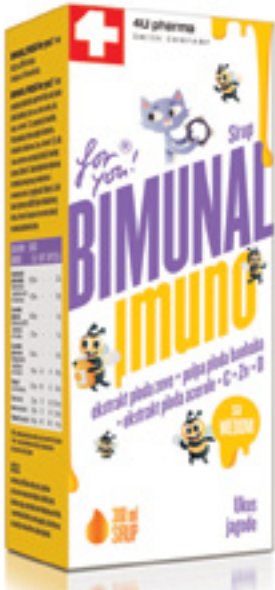
КОГА Е ВИСТИНСКОТО ВРЕМЕ ЗА ЛАСЕРСКА ЕПИЛАЦИЈА?

Есенските и зимските месеци се идеални за започнување на третмани за отстранување на несаканите влакна. Ласерската епилација дава најдобри резултати кога кожата е во својата природна нијанса, без летен тен. Во есен, кога помалку време се поминува на сонце, кожата има можност да одмори и да се обнови, што ја прави оваа сезона идеален период за безбедни и ефикасни ласерски третмани.





4U pharma
SWISS COMPANY





Тоа
ИМЕ
ПРИР*ДНО

www.4upharma.com  4Upharma  @4upharma

ИНТЕГРАТИВНА
МЕДИЦИНА –
ПРОМОВИРАЊЕ
НА ЗДРАВЈЕТО
И ПРЕВЕНЦИЈА

ЕФИКАСНИ, ПРИРОДНИ И ПОМАЛКУ ИНВАЗИВНИ МЕТОДИ ЗА ОДРЖУВАЊЕ НА РАМНОТЕЖА И ВИТАЛНОСТ

Интегративна медицина е спој на класична и комплементарна медицина и се темели врз холистички пристап кон човековиот организам. Таа ги комбинира методите на класичната и традиционалната медицина со цел лекување на причинителот, а не само на последицата. Д-р Ирина Попдимитрова-Митревска, специјалист по физикална медицина и рехабилитација, вели дека интегративната медицина не се фокусира само на лекување на болестите, туку нуди



поширок пристап – промовирање на здравјето и превенција.

„Прегледот кај специјалист по интегративна медицина обично трае подолго од стандардниот медицински преглед, а вклучува детална анализа на здравствената историја, животните навики и емоционалната состојба на пациентот. Лекарот не се фокусира само на тековната здравствена состојба, туку ги разгледува и факторите што можеле да придонесат за развојот на болеста. За време на прегледот, пациентот може да очекува детална анамнеза и разговор за начинот на живот, анализа на исхраната и нутритив-



ниот статус, препораки за лабораториски тестови, кои можат да откријат евентуални нутритивни недостатоци или хормонски дисбаланси, како и предлози за терапии, кои можат да вклучуваат промени во исхраната, додатоци во исхраната, техники за управување со стресот и други интегративни методи“, објаснува д-р Попдимитрова-Митревска.

Интегративната медицина користи ефикасни, природни и помалку инвазивни методи, кои му помагаат на организмот да ги зачува својата рамнотежа и виталност. На Одделот за физикална терапија и рехабилитација, „Premium Physical Therapy“, во рамки на Клиничката болница „Адибадем Систина“, се изведува широк спектар на третмани од областа на интегративната медицина.



ИНТРАМУСКУЛНА СТИМУЛАЦИЈА

Интрамускулна стимулација (Dry needling) е една од најстарите форми на интегративна медицина која вклучува вметнување фини игли преку кожата во одредени точки на површината на телото за терапевтски ефект. Терминот „сува игла“ (dry needling) често се користи за да се разликува оваа техника од миофасцијалните инјекции.

„Оваа акупунктура се фокусира на точки со вметнување на суви игли во болните точки за да се добие клинички

ефект. Нејзиното дејство се заснова врз најразлични неврофизиолошки концепти: стимулација на централниот и периферниот нервен систем и ослободување на различни медијатори против болка, како што се: ендорфини, супстанции П и пептид поврзан со калцитонин (CGRP)“, објаснува м-р Димитар Андреев, доктор по кинезитерапија.

Интрамускулната стимулација се изведува по проценка на медицинска историја на пациенти, општата состојба и физички преглед, со поставување на игли за акупунктура (кои се за еднократна употреба) на точките на интрамускулната стимулација, т.е. тригер-точките во траење помеѓу 20 и 40 минути, со повторувања по потреба за постигнување на краен посакуван резултат. Постапката се спроведува во удобна положба, најчесто легната позиција, зависно од третираната регија. Пациентот може да чувствува пецкање или блага моментална болка при вметнување на игла.



МАНУЕЛНА МОБИЛИЗАЦИЈА НА ПЕРИФЕРНИ АРТИКУЛАЦИИ

Мануелна мобилизација на периферни артикулации е здравствена професија посветена на нехируршки третман на нарушувања на нервниот систем и/или мускулно-скелетниот систем. Ова е со единствен фокус на манипулација со 'рбетот и третман на околните структури. Димитар Андреев, доктор по кинезитерапија вели дека оваа методата е форма на дополнителна медицина базирана на идејата дека вашето тело може да се излечи со помош на специфични практични манипулации од обучен професионалец. Со нив се постигнува преуредување на зглобовите и потенцијално да доведат до олеснување на болката.

„Мануелната терапија е дефинирана како постапка каде зглобовите и/или меките ткива се третираат со

раце, преку директен контакт со телото. Прецизно одредена, конкретно насочена сила на рацете се применува врз телото со цел да се подобри подвижноста во зглобовите, сврзното ткиво и скелетните мускули. Мануелната терапија е систем од особено пасивни мануелни техники и процедури што се користат за утврдување на нарушената функција на зглобовите, првенствено на 'рбетот и периферните зглобови, со потребната претходна манипулативна дијагностика“, објаснува м-р Андреев.



МИОФАСЦИЈАЛНА РЕЛАКСАЦИЈА

Миофасцијална релаксација е техника на мануелна терапија која често се користи во масажата. Таа е фокусирана на болка за која се верува дека потекнува од миофасцијалните ткива – цврсти мембрани што ги обвиткуваат, поврзуваат и поддржуваат вашите мускули во целото тело. Катерина Илиеска, физиотерапевт, вели дека теоретски, миофасцијалната болка се разликува од другите видови болка, бидејќи потекнува од „точки на активирање“, таканаречени тригер-точки, кои се поврзани со вкочанети, укрутени и задебелени регии на миофасцијалното ткиво.

„Болката од ова потекло е често тешка за локализација. Во процесот на третирање, терапевтот ги лоцира миофасцијалните регии со чувство на вкочанети и фиксирани места под лесен рачен, односно мануелен притисок. Овие места можат да бидат на оддалеченост од изворот на болка, но се одговорни за ограничени движења на мускулите и зглобовите, што е причина за дифузирање на болката во мускулите. Механизам на дејствување е фокусиран рачен притисок и истегнување, со што се постигнува миофасцијално ослободување на ограниченото движење, а со тоа индиректно се доаѓа до намалување на болката“, објаснува Илиеска.

ИНДИКАЦИИ ЗА МЕТОДИТЕ НА ИНТЕГРАТИВНАТА МЕДИЦИНА

Д-р Попдимитрова-Митревска вели дека според прегледот на СЗО (2002), бројни контролирани испитувања ги пријавиле методите на интегративната медицина како ефикасна интервенција за разни симптоми и состојби. Сепак, најраспространетата употреба на методите на интегративната медицина е за справувањето со болка, најчесто мускулно-скелетни болки (Вајт и Уредничкиот одбор на акупунктура во медицина, 2009).

Методите на интегративната медицина кои се поддржани од контролирани испитувања се применуваат кај:

- Миофасцијална болка
- Главоболка
- Менструални грчеви
- Стимулирање на породување
- Болка во коленото
- Болки во грбот
- Ишијалгија
- Периартрит на рамото
- Остеоартрит на коленото
- Акутна болка во забите
- Синдромот на Карпален тунел

- Постоперативна болка
- Тениски лакт
- Леукопенија
- Ревматоиден артрит
- Бубрежна колика.

Покрај овие, таа додава дека високообучените терапевти утврдиле дека методите на интегративната медицина се корисни во широк спектар и за други медицински состојби, вклучувајќи: постоперативно гадење и повраќање, алергии, треска, егзема, замор, депресија и вознемиреност, дигестивни нарушувања, синдром на нервозно црево, неплодност и менструални нарушувања, несоница и сува уста (Beyens 1993).

Одделот за физикална терапија и рехабилитација е опремен со најсовремена апаратура и специјализирани простории за рехабилитација. Тука се нудат превентивни и терапевтски програми за сите видови спортски повреди, како и третмани за различни патолошки состојби и заболувања. За секој пациент се изработува индивидуален план за третман и вежби, а сите процедури ги спроведуваат високостручни физиотерапевти под надзор на искусни специјалисти по физикална медицина и рехабилитација.

URIAGE
EAU THERMALE



ПРВА НЕГА ЗА ВАШЕТО БЕБЕ

ПРОИЗВОДИ СО
ЧИСТА И ПРИРОДНА
URIAGE ТЕРМАЛНА
ВОДА

PARABEN-FREE / ALCOHOL-FREE /
COLORANT-FREE / LAMOLIN-FREE

ВАЖНОСТА НА ФИЗИЧКАТА АКТИВНОСТ ВО БРЕМЕНОСТА
И ПО ПОРОДУВАЊЕ



ГРИЖА ЗА МАЈКАТА И ПОВТОРНО ПОВРЗУВАЊЕ СО ТЕЛОТО

ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ ЗА ВРЕМЕ НА БРЕМЕНОСТА КОГА Е БЕЗБЕДНО И ЗОШТО Е ВАЖНА

Бременоста е едно од најинтензивните животни патувања на жената – време на радост, исчекување, но и значителни физички, хормонални и емоционални промени. Ангела Јованоска-Конески, фитнес-трениер, истакнува дека во случаи кога бременоста е здрава и без медицински компликации, умерената и приспособена физичка активност може да биде од непроценлива важност – како за телото, така и за умот.

Важно е да се нагласи дека „активност“ во бременоста не значи интензивно вежбање или притисок за постигнување на некакви резултати. Напротив, тоа подразбира свесно движење, правилно дишење и градење на сила, издржливост и флексибилност на начин што ја поддржува бременоста, при што секогаш се проценува подготвеноста на клиентката, односно дали првпат вежба во бременоста/постпартум или е веќе активен вежбач.

КОИ СЕ ПРИДОБИВКИТЕ ОД ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ ВО БРЕМЕНОСТА?

- Намалување на болките во грбот и карлицата
- Подобрување на циркулацијата и намалување на отоците
- Олеснување на дигестивниот процес
- Подобрување на држењето и балансот
- Поддршка на карличното дно и подготовка за породување
- Подобрување на расположението и квалитетот на сонот
- Намалување на ризикот од гестациски дијабетес и прееклампсија
- Зголемено чувство на контрола и самоверба

Активните трудници често искусуваат полесен и побалансиран тек на бременоста и породувањето, благодарение на појакото тело и свесноста за дишење и мускулна контрола. Но, клучно е сè да се одвива во соработка со гинекологот и во соработка со стручно лице – тренер што знае како да приспособи вежби според триместарот, физичката состојба и целите на жената.



КОГА НЕ Е ПРЕПОРАЧЛИВО ДА СЕ ВЕЖБА?

Постојат одредени медицински состојби каде што е потребна дополнителна претпазливост или дури и целосно избегнување на физичка активност. Тука спаѓаат:

- ризик од предвремено породување
- крвање
- ниска позиција на плацентата (плацента превиа)
- сериозна анемија

- проблеми со срцето или белите дробови
- неконтролиран гестациски дијабетес или висок крвен притисок.

Секогаш е неопходна индивидуална проценка пред започнување со програма за вежбање.

ПОСТПАРТАЛНИОТ ПЕРИОД – НЕЖНО ВРАЌАЊЕ КОН СЕБЕ

Постпарталниот период е време на голема трансформација – телото заздравува, хормоните се стабилизираат, а жената полека влегува во новата улога на мајка. Тоа е време кога грижата за себе често се става во втор план, но токму тогаш е најпотребна.

„Без разлика дали породувањето било природно или со царски рез, дали мајката има дијастаза, пролапс или просто се чувствува одвоено од сопственото тело – враќањето во движење не треба да се одложува премногу. Но, тоа мора да биде нежно, прогресивно и приспособено“, објаснува Ангела.

ШТО ЗНАЧИ ВРАЌАЊЕ ВО ДВИЖЕЊЕ ПО ПОРОДУВАЊЕ?

Првите неколку недели не значат класично вежбање, туку:

- дијафрагмално дишење – за враќање на стабилноста во јадрото
- свесна активација на карличното дно
- нежни мобилизациони вежби
- работа на држењето и фокус на стабилност
- контакт со телото без осуда или очекувања.

Со текот на времето, постепено може да се додаваат активности како лесни вежби, подолго пешачење, јога или пилатес, но секогаш со проценка од страна на стручно лице.

МЕНТАЛНОТО ЗДРАВЈЕ И ДВИЖЕЊЕТО – КЛУЧНА ВРСКА

Мајчинството е прекрасно, но и исцрпувачко. Многу жени се соочуваат со:

- пад на енергијата
- промени во расположението
- анксиозност
- намалена самоверба
- изолација и чувство на изгубеност.

Физичката активност во овие моменти не е само начин да се „врати формата“, туку и да се вратат менталната јасност, стабилност и контакт со себеси. Движењето станува алатка за самоосвестување, самопочит и емоционално исцелување.

ЗОШТО Е ВАЖНА СТРУЧНАТА ПОДДРШКА?

Ниту една жена не треба да се чувствува како да мора сè сама. Особено не во периоди кога телото и умот се најранливи. Поддршката од стручно лице – тренер, физиотерапевт или друг специјалист – може да направи огромна разлика во:

- индивидуалната проценка на физичката состојба
- безбедното приспособување на вежбите
- препознавањето и работата со дијастаза и пролапс
- поддршка во враќањето на функцијата на карличното дно
- постепено градење сила и издржливост
- градење доверба и без осуда.



СО ЛУБОВ КОН ТЕЛОТО, НЕ СО ПРИТИСОК

Бременоста и мајчинството не се време за „совершен изглед“, туку за почит, грижа и благодарност кон телото. Телото на жената носи живот – тоа е неверојатна моќ. Но секое тело има свој ритам, своја приказна и свои потреби. Физичката активност во овие два важни периоди не е луксуз – туку вложување во здравјето, енергијата, расположението и свеста на жената. Со водство од стручно лице и со поддршка од средината, секоја мајка може да се чувствува силна, поврзана и подготвена за сè што ја чека – во и надвор од мајчинството.

„Во мојата досегашна работа со трудници и постпартум клиентки, имав чест да бидам дел од нивните најинтимни и најважни фази во животот. Секој процес е уникатен, но заедничко за сите жени со кои работев и работам е благодарноста што не се оставени сами – туку имаат со кого да споделат, да побараат насока и да се движат без страв. Како тренер, секогаш се стремам да бидам повеќе од некој што покажува вежби – туку вистинска поддршка, водич и потсетник дека телото знае и умее да биде многу посилено отколку што мислиме. Но, таа сила не се бара со притисок или брзање – особено не во периодите на бременост и постпартум. Тогаш му приоѓаме со трпение, љубов и разбирање. Формата не се ‘враќа’ – туку свесно и чекор по чекор, жената повторно се поврзува со своето тело и ја гради својата нова, уште посилен верзија“, завршува Ангела.

A close-up photograph of two young babies lying on a blue surface, looking at each other. The baby on the left is looking up and to the right, while the baby on the right is looking down and to the left. They are both wearing white diapers. The image is framed by a bright pink border on the left and bottom.

*Никој не се раѓа
со предрасуди, тие се учат.
Да ги надминеме за вистински да се поврземе.
#НаправиМесто*



Connecting
your world.

ВАГИНАЛНА СУВОСТ
ПРОБЛЕМ ЗА КОЈ РЕТКО
СЕ ЗБОРУВА



Вагиналната сувост е проблем со кој се соочуваат многу жени, но за него ретко зборуваат. Таа може да се појави кај жени на различни возрасти и во одреден период од животот, иако почесто се јавува кај постари жени, особено по менопаузата. Д-р Јорданчо Иванов, специјалист по гинекологија и акушерство, истакнува дека вагиналната сувост значително влијае врз квалитетот на животот, нарушувајќи ги дневните активности и сексуалната функција. Затоа е од суштинско значење жените да ја подигнат свеста и да зборуваат за овој проблем, бидејќи за него постои решение.

„Вагиналната сувост е честа причина за недостаток на самодоверба и создава посебен вид непријатност кога треба да се разговара за овој проблем со гинеколог, а понекогаш и со партнерот или пријателката. Ако вагиналната сувост влијае врз животниот стил, особено врз сексуалниот живот и врската со партнерот, потребно е да побарате совет од вашиот гинеколог“, вели д-р Иванов.

Најчеста причина за вагинална сувост е намалувањето на хормонот естроген, поради што оваа состојба е тесно поврзана со менопаузата, користењето контрацептиви, како и со бременоста и доењето. Нивото на естроген се намалува и за време на хемотерапија.

„Намалениот естроген е главната причина за вагиналната сувост, бидејќи тој го одржува здравјето на вагиналното ткиво, обезбедувајќи нормална влажност, еластичност и соодветна киселост. Покрај тоа, освен некои здравствени состојби, дополнително и забрзаниот начин на живот, стресот, пушењето и недоволната хидратација сè почесто предизвикуваат појава на вагинална сувост и кај помлади жени“, објаснува д-р Иванов.

СИМПТОМИ НА ВАГИНАЛНА СУВОСТ

Вагиналната сувост може да предизвика непријатно чувство и симптоми како чешање, печење и болна чувствителност, поради недостаток на природната влажност. Жените што се соочуваат со овој проблем најчесто се жалат на:

- болни сексуални односи
- пукање на слузокожата за време на интимен однос
- непријатност во интимната област
- иритација и печење
- болни гинеколошки прегледи
- чести уринарни инфекции и зголемено мокрење.



Д-р Иванов вели дека во некои случаи понекогаш се јавува и благо крвавење по сексуалниот однос, а кај жените може да се појави и намалување на либидото. Дополнително, една од последиците можат да бидат и повторувачки уринарни инфекции.

Вагиналната сувост ретко претставува сериозен здравствен проблем. Лечењето на вагиналната сувост и болните сексуални односи е индивидуално и комплексно, зависно од причината.

„Станува збор повеќе за непријатност што може ментално да доведе до намалување на сексуалната желба, па затоа од голема важност е да се најде решение и да се превенира појава на оштетувања и ранички на слузокожата, што ги комплицира состојбата на жената и понатамошниот тек на третманот“, вели д-р Иванов.

СОВЕТИ ЗА ПОДОБРУВАЊЕ НА СОСТОЈБАТА

За подобрување на состојбата кај вагиналната сувост, се препорачува користење на вагинални лубриканти и хидратантни креми, кои ја намалуваат сувоста и ја олеснуваат болката за време на сексуалниот однос. Кај жени во менопауза или по хируршки зафати, хормонската терапија со естроген може да ја врати природната влажност и еластичност на вагиналното ткиво. Современи ласерски третмани, исто така, можат да ја стимулираат слузокожата и да ја подобрат влажноста. Здравниот начин на живот, редовното хидрирање, намалувањето на стресот и откажувањето од пушење, како и редовните гинеколошки прегледи, имаат позитивно влијание врз вагиналното здравје. Дополнително, отворената комуникација со партнерот може да ја намали непријатноста и да помогне во одржување на квалитетот на интимниот живот.



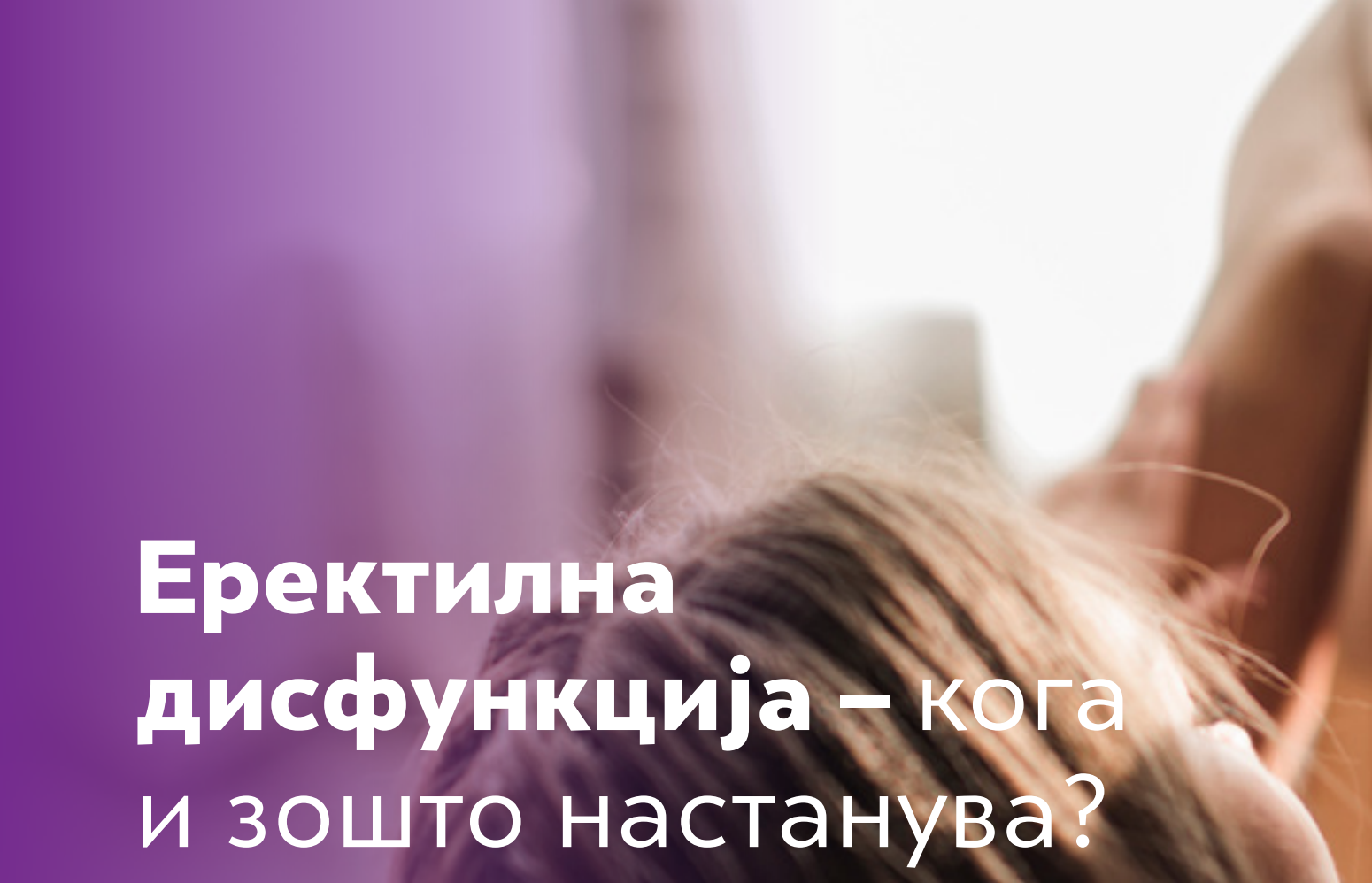
Center of
PERFECTION
ACIBADEM | SISTINA

**ЕДИНСТВЕН
СПЕЦИЈАЛИЗИРАН
ЛАСЕРСКИ ЦЕНТАР**

Светски трендови во
естетска дерматологија

8 најсовремени
ласерски технологии

Докажани медицински
експерти



Еректилна дисфункција – кога и зошто настанува?

Честа состојба со значајно влијание врз квалитетот на живот

Современата медицина и јавното здравство денес се насочени кон превенција и рано откривање на болестите кај мажите, со цел намалување на ризиците и зачувување на оптималната физиолошка функција на организмот и адекватно и радикално решавање на болестите во ран стадиум. Дополнително во 21 век, сè поголем акцент се става на квалитетот на живот и сè повеќе болести и состојби кои порано се сметаа за табу-теми стануваат актуелни и отворено и активно се зборува за нив. Така е и со појавата на еректилната дисфункција, намаленото либидо и нарушениот квалитет на сексуалниот живот.

Проф. д-р Сотир Ставридис, специјалист по урологија, истакнува дека еректилната дисфункција претставува едно од најчестите машки сексуални нарушувања, кое се дефинира како постојана или повторувачка неможност да се постигне или одржи ереција доволна за задоволителен сексуален однос, во 50 % од обидите во последните 6 месеци.

Современите истражувања укажуваат дека еректилната дисфункција често има мултифакториелна етиологија, вклучувајќи органски, васкуларни, невролошки, ендокрини и психогени компоненти. Дополнително, значајноста на нотирањето на појавата на еректилната дисфункција е уште поголема, со оглед на фактот што еректилната дисфункција може да биде ран индикатор, или прв знак, за постоење на кардиоваскуларни заболувања, дијабетес или хормонски нарушувања. Токму затоа, нејзиното препознавање и навремена дијагноза имаат значајна улога не само во подобрување на квалитетот на живот, туку и во превенција на посериозни здравствени состојби. Од аспект на квалитетот на живот, проблемите со ерецијата и лошиот квалитет на сексуалниот живот можат да влијаат врз психолошката состојба на мажот, неговата самоверба, како и на квалитетот на интимните односи.



„Разбирањето на механизмите, причините и современите пристапи во третманот на еректилната дисфункција претставува клучен аспект во современата урологија и сексуална медицина и дел од експертизата на уролошкиот тим на Клиничката болница 'Адибадем Систина', објаснува проф. Ставридис.

ШТО ПРЕТСТАВУВА ЕРЕКТИЛНАТА ДИСФУНКЦИЈА?

Импотенција, или еректилна дисфункција, претставува перзистентна или рекурентна неможност да се постигне и/или одржи ерекција доволна за задоволителен сексуален однос, во 50 % од обидите во последните 6 месеци. „Станува збор за често уролошко и мултидисциплинарно нарушување, со значајно влијание врз квалитетот на живот, психичкото здравје и интимните односи кај мажите. Таа е една од најраспространетите сексуални дисфункции, а според податоци од бројни епидемиолошки студии, повеќе од 150 милиони мажи ширум светот се соочуваат со овој проблем. Се предвидува дека до 2025 година бројката ќе надмине 300 милиони“, додава проф. Ставридис. Инциденцата на еректилната дисфункција се зголемува со возраста:

- кај мажи на возраст од 40 години: околу 5-10 %
- кај мажи на возраст од 60 години: 20-40 %
- кај мажи над 70 години: над 50 %.

Денес, поради начинот на живот, зголемениот психолошки и физички стрес и зголемена преваленца на метаболичкиот синдром и васкуларни болести, се забележува пораст на еректилната дисфункција и кај помлади мажи.



ЕТИОЛОГИЈА

Етиологијата или причините за еректилната дисфункција се најчесто мултифакториелни и можат да се класифицираат во следниве категории:

1. органски причини

- васкуларни: атеросклероза, артериска хипертензија, венска инсуфициенција
- неврогени: повреди на 'рбетниот мозок, мултиплекс склероза, дијабетична невропатија, Паркинсонова болест
- ендокрини: хипогонадизам, хиперпролактинија, Кушингов синдром, нарушувања на тироидната жлезда
- лекови: бета-блокатори, антидепресиви, бензодиазепини, циметидин, спиронолактон
- хируршки: радикална простатектомија, радикална цистопростатектомија

2. психогени причини

- анксиозност, депресија, стрес, трауми од претходни сексуални неуспеси

3. животен стил и други фактори

- пушење, алкохол, дроги, дебелина, седентарен начин на живот

КАКО СЕ ДИЈАГНОСТИЦИРА ЕРЕКТИЛНАТА ДИСФУНКЦИЈА?

Дијагнозата на еректилна дисфункција бара систематски и најчесто мултидисциплинарен пристап, кој вклучува детална анамнеза – сексуална, психосоцијална и медицинска, физикален преглед, како и лабо-

раториски анализи меѓу кои: тестостерон, пролактин, LH, FSH, гликемија, липиден профил. Дополнително се применуваат и специфични тестови, како што се: ноќен тест за ерекција (NPT), доплер со интракавернозна инјекција, психолошка евалуација.

ТРЕТМАН

Третманот зависи од етиологијата и индивидуалните потреби на пациентот. Најчесто се користи комбиниран пристап.

1. Медикаментозен третман

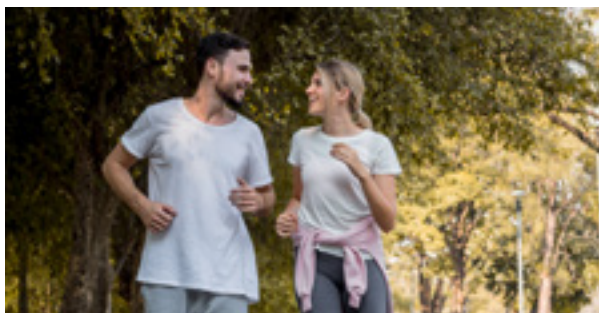
- инхибитори на PDE5: силденафил, тадалафил, варденафил
- интракавернозни инјекции со вазодилатори како алпростадил
- интрауретрални гелови и супозитории
- хормонска терапија кај хипогонадизам
- психотерапија кај психогена ЕД (во нашата болница постојат соодветни специјалисти психијатри и сексолози, кои со успех ги третираат ваквите состојби).

2. Хируршки третман

Хируршкиот третман е најрадикалното решение што се презема како крајно, кога нема друг начин да се преброди проблемот со ерекцијата и кога еректилната дисфункција не реагира на медикаментозен третман. Тој најчесто изискува претходна добра психолошка подготовка на пациентот за да знае што го очекува во периодот по имплантација на пенилната протеза. Постојат три типа пенилни протези, полуригидни и делумно и целосно инфлатабилни (надувливи), кои со успех се вградуваат во нашата болница од страна на експерти со долгогодишно искуство во реконструктивната урологија и андрологијата.

ПОЛУРИГИДНА (СЕМИРИГИДНА) ПРОТЕЗА

- Структура: два флексибилни цилиндри се имплантираат во кавернозните (пенилни) тела на пенисот.
- Механизам: протезите се секогаш во фиксна положба. Може рачно да се постават во позиција за сексуален однос и потоа да се наведнат надолу за дискретност.
- Предности: едноставно поставување, мала веројатност за механички дефект.
- Недостатоци: постојана „полуерекција“, може да биде непријатно во секојдневниот живот, проследена најчесто со нелагодност и болка во половиот орган.



ДЕЛУМНО НАДУВЛИВА (ДВОКОМПОНЕНТНА) ПРОТЕЗА

- Структура: се состои од два цилиндра и една пумпа во скротумот.
- Механизам: кога корисникот ја стиска пумпата, течноста (обично физиолошки раствор) се префрла од пумпата во цилиндрите, предизвикувајќи ерекција. Нема резервоар во абдоменот.
- Предности: поедноставна хирургија, помалку инвазивна.
- Недостатоци: помала ригидност и природност во споредба со трикомпонентната.

ЦЕЛОСНО НАДУВЛИВА (ТРИКОМПОНЕНТНА) ПРОТЕЗА

Структура: се состои од два цилиндра во пенисот, пумпа во скротумот, резервоар со течност во абдоминалната празнина.

Механизам: со стискање на пумпата се префрла течноста од резервоарот во цилиндрите што создава ерекција. За декомпресија, се активира вентил на пумпата и течноста се враќа во резервоарот, по што пенисот омекнува.

- Предности: најприродна ерекција, најголема контрола.
- Недостатоци: Посложена хирургија и потенцијално поголем ризик од механички дефекти.

ПРЕВЕНЦИЈА И НАЧИН НА ЖИВОТ

„Раното препознавање и соодветна терапија значително го подобруваат квалитетот на живот на пациентот и неговиот партнер додека редовна физичка активност, здрава исхрана, контрола на гликемија и крвен притисок, откажување од пушење и алкохол, психолошка поддршка ги намалуваат инциденцата и раната појава на еректилната дисфункција“, завршува проф. Ставридис.



КАНАБИСОЛ



**ВО ПРОДАЖБА
БЕЗ РЕЦЕПТ**

ПОЗИТИВНИ ЕФЕКТИ ПРИ УПОТРЕБА НА МАСЛАТА СЕ МАНИФЕСТИРААТ ПРИ:

- ✓ Состојби при стрес, анксиозност, нервоза, депресија, мускулни спазми;
- ✓ Против гадење и повраќање, при зрачна терапија кај малигни заболувања;
- ✓ Ублажува болка од различно потекло;
- ✓ Превенција од кардиоваскуларните болести, дејствува кардиопротективно;
- ✓ Регулација на покачените концентрации на масти и холестерол во крвта;
- ✓ Регулација на покачената концентрација на шеќер во крвта;
- ✓ Мултиплекс склероза, ХИВ и епилептични синдроми во детска возраст.



CBD 10%
масло од канабис
1000mg CBD/10ml

CBD 20%
масло од канабис
2000mg CBD/10ml

CBD 30%
масло од канабис
3000mg CBD/10ml

ГО ПОДОБРУВА ИМУНОЛОШКИОТ СИСТЕМ

Пред употреба, внимателно да се прочита упатството!
 За индикациите, ризикот од употребата и несаканите дејства на граничниот производ, консултирајте се со Вашиот лекар или фармацевт.

ЕСТРОГЕНОТ И СРЦЕВИТЕ ЗАБОЛУВАЊА:

НЕВИДЛИВАТА ВРСКА ШТО НЕ СМЕЕ ДА СЕ ЗАНЕМАРИ



УЛОГАТА НА ЕСТРОГЕНОТ ВО ЗАШТИТАТА НА СРЦЕТО

Естрогенот е еден од најважните хормони во женското тело, кој има многу пошироко влијание од она што најчесто го поврзуваме со репродуктивното здравје. Покрај тоа што го регулира менструалниот циклус и ја поддржува плодноста, тој игра клучна улога во одржување на здравјето на коските, срцето, мозокот, како и во метаболизмот и распределбата на мастите. Балансот на естрогенот е важен и за енергијата, расположението и когнитивните функции.

„Со текот на годините, особено во периодот на менопауза, неговото ниво се менува, што може да доведе до различни симптоми, но и до здравствени ризици. Затоа е важно во одредени фази од животот да се следи хормоналниот статус и навремено да се преземат мерки за одржување на балансот во телото“, објаснува д-р Надица Божиновска-Димова, специјалист по ендокринологија.

УЛОГАТА НА ЕСТРОГЕНОТ ВО ЗАШТИТАТА НА СРЦЕТО

Естрогенот е повеќе од репродуктивен хормон – тој е активен учесник во одржувањето на кардиоваскуларната рамнотежа.

„Благодарение на своето влијание врз липидниот метаболизам, естрогенот ги зголемува вредностите на т.н. ‘добар холестерол’ (HDL), го намалува ‘лошиот холестерол’ (LDL) и го одржува еластичен сидот на крвните садови. Исто така, има антивоспалително дејство и учествува во регулацијата на крвниот притисок“, објаснува прим. д-р Слободан Антов, специјалист по кардиологија.

Менопаузата не е само биолошки премин, туку важна пресвртница во здравјето на секоја жена. Таа означува крај на репродуктивната способност, но и почеток на нова фаза исполнета со предизвици и уникатни можности за подобро запознавање на сопственото тело, а со тоа и управување со сопственото здравје. Се јавува најчесто меѓу 45. и 55. година и е резултат на природното намалување на функцијата на јајчниците и продукцијата на женските полови хормони – естроген и прогестерон. Иако многу често се зборува за симптомите на менопаузата, како што се: топли бранови, промени во расположението или несоница, малкумина се свесни за длабокото влијание што овие хормонални промени го имаат врз срцевото здравје и здравјето на крвните садови. Токму тука се крие „невидливата врска“ што не смее да се игнорира.

Со влегување во менопауза, концентрацијата на естроген драматично опаѓа – промена што често се случува тивко, но има длабоки последици. Овој пад предизвикува дисбаланс во липидниот профил, што води кон забрзано насобирање на масни наслаги по сидовите на крвните садови – процес познат како атеросклероза. Зголемувањето на крвниот притисок, ризикот од тромбоза, коронарна срцева болест и мозочен удар стануваат значајно повисоки кај жените по менопаузата.



„По менопаузата, жените ја губат една од најсилните природни заштити од срцеви заболувања – естрогенот. Токму затоа е клучно да не се чека појава на симптоми, туку активно да се следат ризик-факторите уште пред да се појават првите кардиолошки промени. Превентивните прегледи, контролата на крвниот притисок, холестеролот и шеќерот во крвта, заедно со здрав животен стил, се најдобрата заштита за женското срце во зрелите години“, додава прим. д-р Антов.

СРЦЕВИ ЗАБОЛУВАЊА – ЖЕНСКИ ПРЕДИЗВИК ШТО ЧЕСТО СЕ ПОТЦЕНУВА

Иако долго време се сметаше дека срцевите заболувања се „машки болести“, денес знаеме дека кардиоваскуларните болести се водечка причина за смртност и кај жените. Вистинскиот предизвик е што симптомите кај жените често се неспецифични – замор, краток здив, гадење или болка во грбот – што води кон доцна дијагноза и потешко лекување. Токму поради тоа, превенцијата и раното препознавање на ризиците се клучни.

КОНТРОЛИРАЈ ГИ РИЗИЦИТЕ – ЗАЈАКНИ ГО СРЦЕТО

Постојат голем број фактори кои го зголемуваат ризикот од срцеви заболувања по менопаузата, но добрата вест е што многу од нив можат успешно да се контролираат. Еве неколку главни насоки:

Прекин со пушење – едно од најважните нешта што секоја жена може да го направи за своето срце. Никогаш не е доцна да се откажете од оваа навика;

Контрола на крвниот притисок – редовното мерење и доколку е потребно, соодветната терапија се основа за превенција;

Здрава исхрана – избалансирана исхрана богата со зеленчук, овошје, интегрални житарки, омега-3 масни киселини и ниско ниво на заситени масти може значително да го подобри липидниот профил;

Редовна физичка активност – барем 30 минути умерена активност на ден (брзо одење, велосипедизам, пливање) е доволно за одржување на срцевото здравје;

Одржување на здрава телесна тежина – абдоминалната дебелина особено го зголемува ризикот од метаболички синдром;

Контрола на шеќерот во крвта – дијабетесот значително го зголемува ризикот од срцеви заболувања, особено кај жени по менопауза.



СРЦЕТО ЗАСЛУЖУВА ГРИЖА ВО СЕКОЈА ЖИВОТНА ДОБА

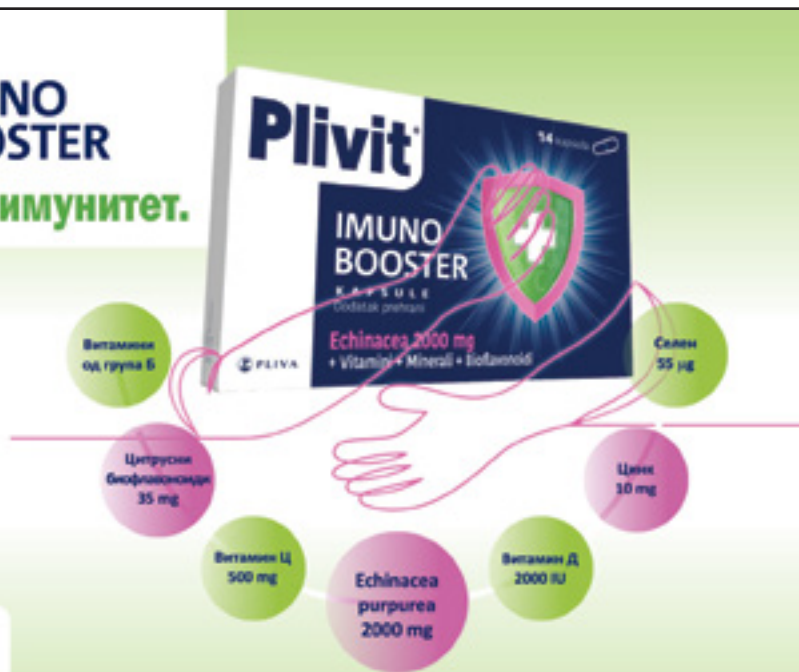
Менопаузата не е крај – таа е нов почеток. Почеток на период во кој жените можат, со малку повеќе внимание, да изградат посилен, поздрав организам. Најважниот чекор е информираноста – свесноста за промените што ги носи менопаузата, како и редовните ендокринолошки и кардиолошки прегледи, кои се клучни за рано препознавање и превенција на метаболичките и срцевите болести. Срцето е моторот на нашето тело. Грижата за него мора да биде постојана, особено во годините кога природната хормонска заштита се повлекува. Вистинската сила на жената се огледува во нејзината способност да се приспособи, да се едуцира и да избере здрав начин на живот. Превенцијата не е момент, таа е секојдневна одлука.

Жените се навикнати да се грижат за другите. Но сега е време да се грижат за себе, со истата љубов и внимание. Срцето заслужува внимание, грижа и поддршка, не само во младоста, туку и во секој нареден период од животот.

Plivit[®] IMUNO BOOSTER

Прегрни го својот имунитет.

Начин на употреба:
возрасни и деца постари
од 12 години,
1 капсула дневно,
до 14 дена



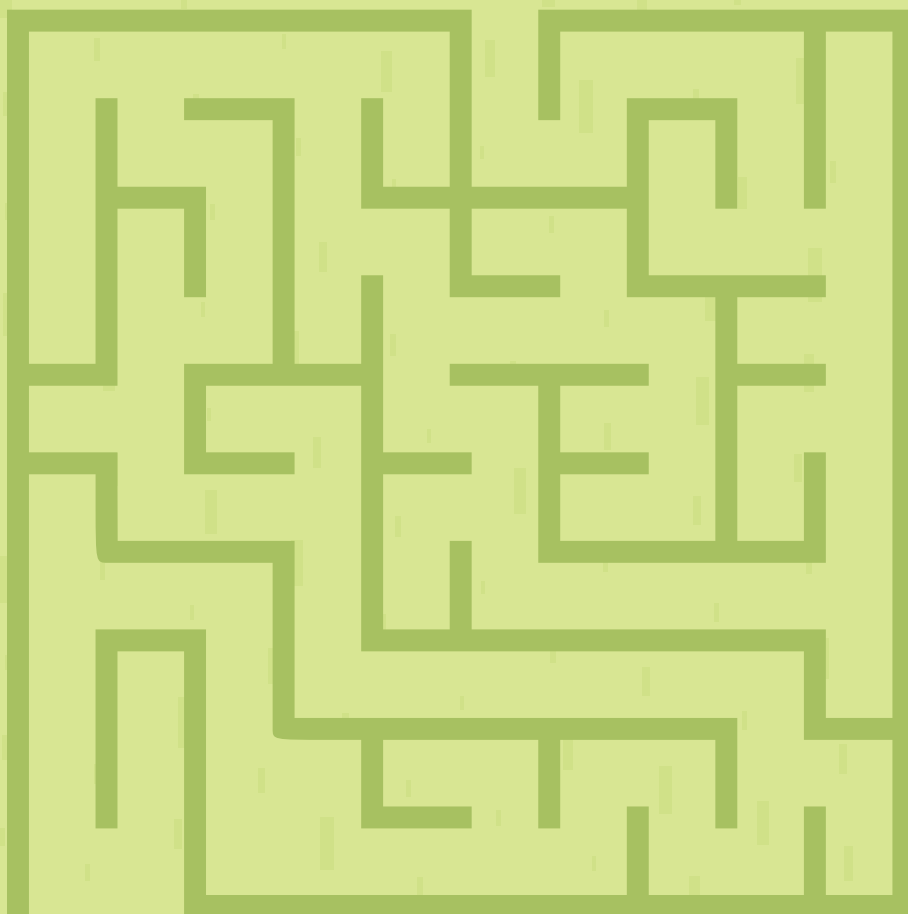
ПЛИВА довел Скопје, Наум Наумовски-Борче 40, Скопје тел/факс: 02 3062 702

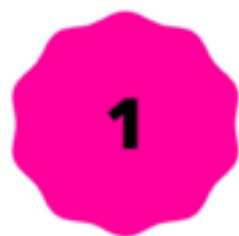
MULTI-MK-00514

Пред употреба внимателно да се прочита упатството! За индикациите, ризикот од употреба и несаканите дејства на граничниот производ консултирајте се со Вашиот лекар или фармацевт.

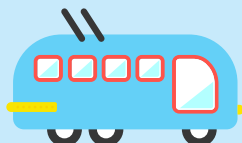
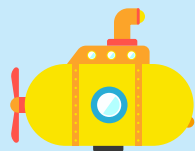
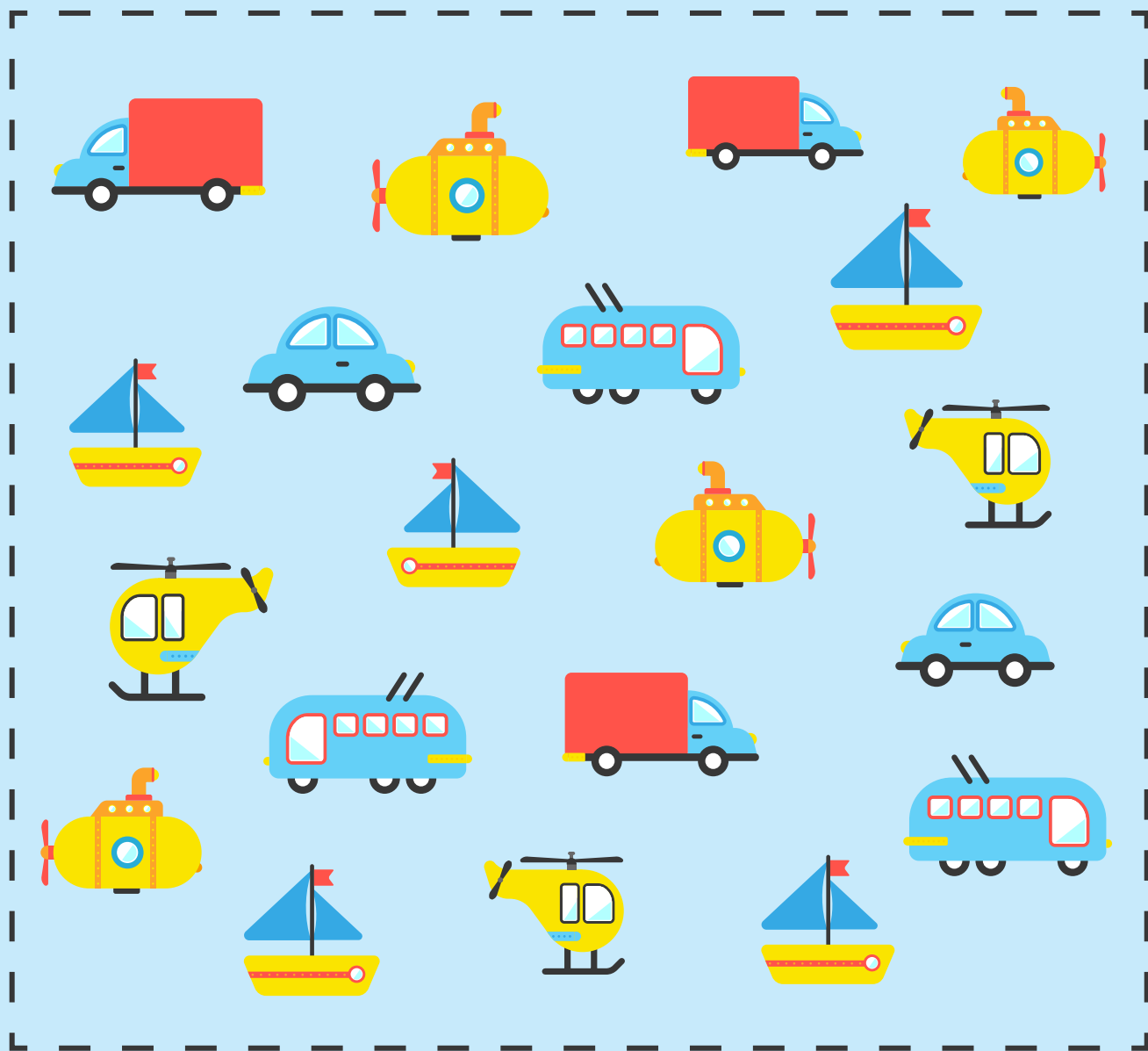
ДЕТСКО КАТЧЕ

Помоџни њ на верверичкаџа да дојде
до желадиџе





Избери и зайиши!

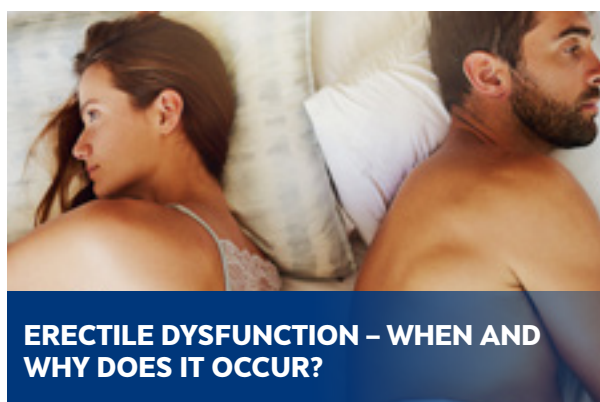




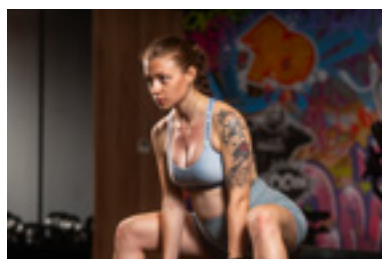
**TRUEBEAM-ACCELERATOR
NEW TECHNOLOGY IN THE FIGHT
AGAINST CANCER TRUEBEAM-
ACCELERATOR - NEW TECHNOLOGY
IN THE FIGHT AGAINST CANCER**



**INTEGRATIVE MEDICINE – HEALTH
PROMOTION AND PREVENTION**

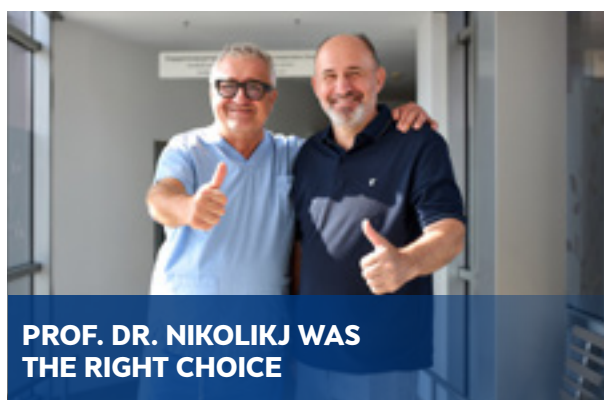


**ERECTILE DYSFUNCTION – WHEN AND
WHY DOES IT OCCUR?**



**THE IMPORTANCE OF
PHYSICAL ACTIVITY
DURING PREGNANCY
AND THE POSTPARTUM
PERIOD**

BRIEF SUMMARY



**PROF. DR. NIKOLIKJ WAS
THE RIGHT CHOICE**



CLOSE UP WITH BORISLAV ILIEV, MD



TYPE 1 DIABETES – A CONTROLLABLE CHALLENGE

“Type 1 diabetes mellitus is a serious but controllable condition if detected in time and treated respectively”, says Goran Petrovski, MD, an endocrinology specialist. In his opinion, the greatest misconception among the public is that this disease occurs only in children and young people. “Today, it is known that type 1 diabetes can occur at any age and in people of different profiles”, adds Nadica Bozhinovska Dimova, MD, an endocrinology specialist.

A PERMANENT SOLUTION FOR UNWANTED HAIR

Unwanted hair is a common problem among women and men, and many of them are looking for a permanent, quick and painless solution. Ass. Prof. Vesna Brishkoska-Boshkovski, MD, a specialist in dermatovenerology, points out that laser hair removal is the most commonly used technology to solve this problem, since it is safe, effective and gives the expected results.



START WITH A SMILE: A CALM AND CONFIDENT START TO SCHOOL

Beginning of the school year is not only a routine change in the schedule for the youngest – it is an emotional event for every child. Especially in first-graders, but also students in higher grades; the transition from summer freedom to the school rhythm can cause a series of changes such as somatoform complaints, anticipatory anxiety or behavioral difficulties, which were not common in the past period. Kamelija Simeonova, MD, a specialist in child and adolescent psychiatry, explains that these responses are not a sign that something is wrong – but a sign that the child is trying to adapt.

AESTHETIC CORRECTION OF THE NOSE IMPROVED VERONICA'S LIFE

Veronika Georgievski, 21-year-old patient, says that since November 2024, when she decided to have an aesthetic nose surgery, her life has completely changed. The aesthetic transformation due to the deviation of the nose resulted with easier breathing. At present, she breathes with full lungs and walks with her head held high.





A LOOK INTO CHILDREN'S LUNGS – THE POWER OF ULTRASOUND

Ultrasound of lungs and pleura is a non-invasive, painless, rapid and safe diagnostic method, increasingly used in childhood for easier treatment of respiratory diseases. With the advancement of medical technology, the ultrasound diagnostics is becoming an increasingly relevant alternative or supplement to X-rays, especially in the youngest patients! Tanja Jovanova, MD, a pediatric specialist - pulmonologist, says that this tool is increasingly used in modern pediatric practice, as it increases the accuracy of diagnosis and improves disease monitoring without unnecessary radiation exposure.

STEREOTACTIC RADIOSURGERY (SRS) A MODERN METHOD FOR TUMOR TREATMENT

In recent years, radiotherapy has made a huge step forward in the development thanks to the most modern technologies, specifically by improving precision and quality, as well as by reducing its side effects. This progress has enabled a personalized approach with significantly improved results, which, in turn, has a positive impact on the quality of life of oncology patients, explains Daniela Poposka, MD, a specialist in oncology and radiotherapy.

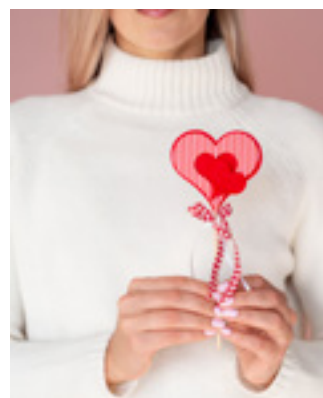


ERECTILE DYSFUNCTION– WHEN AND WHY DOES IT OCCUR?

Today, the modern medicine and public health are focused on prevention and early detection of diseases in men, in order to reduce risks and preserve the optimal physiological function of the body, as well as to effectively and radically overcome diseases at an early stage. Moreover, increasing emphasis in the 21st century is placed on the quality of life while more and more diseases and conditions previously considered taboo topics are becoming current and are being openly and actively discussed. This is also the case with the occurrence of erectile dysfunction, reduced libido and impaired quality of sex life.

ESTROGEN AND HEART DISEASE: THE INVISIBLE RELATION THAT MUST NOT BE NEGLECTED THE ESTROGEN ROLE IN HEART PROTECTION

Estrogen is one of the most important hormones in a woman's body, having a much broader impact than usually associated with the reproductive health. In addition to regulating the menstrual cycle and supporting fertility, it is crucial in maintaining bone, heart, and brain health, as well as in fat metabolism and distribution. Estrogen balance is important for the energy, mood, and cognitive function as well.





THE IMPORTANCE OF PHYSICAL ACTIVITY DURING PREGNANCY AND THE POSTPARTUM PERIOD

Pregnancy is one of the most intense journeys in a woman's life – a time of joy, anticipation, but also significant physical, hormonal, and emotional changes. Angela Jovanoska-Koneski, a fitness trainer, points out that in cases where the pregnancy is healthy and without any medical complications, a moderate and adapted physical activity can be of invaluable importance – both for the body and for the mind.

„ACIBADEM SISTINA“ HAS INTRODUCED THE REVOLUTIONARY TRUEBEAM RADIOTHERAPY AND RADIOSURGERY SYSTEM

Acibadem Sistina Hospital has introduced the advanced linear accelerator that is completely integrated for performing radiotherapy and radiosurgery. TrueBeam from the renowned manufacturer Varian Medical Systems enables extraordinary precision and efficiency in the treatment of even the most complex types of cancer, such as: lung, abdominal, head and neck, brain and breast tumors.



INTEGRATIVE MEDICINE – HEALTH PROMOTION AND PREVENTION

Integrative medicine is a blend of classical and complementary medicine and it is based on a holistic approach to the human body. It combines the methods of classical and traditional medicine in order to treat the cause, not just the effect. Irina Popdimitrova-Mitrevska, MD, a specialist in physical medicine and rehabilitation, says that integrative medicine does not focus only on treating diseases, but offers a broader approach – health promotion and prevention.

GLUTEN-FREE LIFE: HOW TO DEAL THE INTOLERANCE AND EAT HEALTHY

Gluten, a protein found in grains such as wheat, barley and rye, is a harmless segment of the diet for most people. But for people with gluten intolerance, its intake can cause serious digestive and systemic problems, significantly reducing the quality of life. This condition, also known as non-celiac gluten sensitivity, is not an autoimmune disease like the celiac disease, but it can be just as unpleasant. As Ana Antovska, MSc., a nutritionist at Acibadem Sistina Hospital, explains, understanding the difference and the right nutritional approach are key to dealing with this challenge.



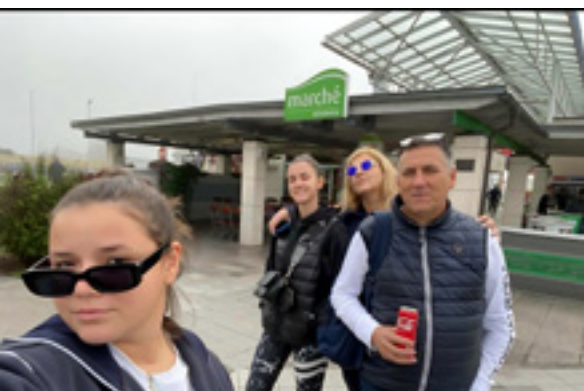


VAGINAL DRYNESS – A PROBLEM RARELY TALKED ABOUT

Vaginal dryness is a problem that many women face, but they rarely talk about it. It can occur in women of different ages and at a certain period of life, although it occurs more often in older women, especially after menopause. Jordancho Ivanov, MD, a specialist in gynecology and obstetrics, points out that vaginal dryness significantly affects the quality of life, disrupting daily activities and sexual function. Therefore, it is essential for women to raise awareness and talk about this problem, since it can be overcome.

PROF. DR. NIKOLIKJ WAS THE RIGHT CHOICE

Four bypasses saved the life of 57-year-old Gligor. When a person turns 57, he/she usually thinks that he/she knows their body and the signs it sends. But life sometimes surprises us in the most unexpected places and at the most unexpected moment. Thus, begins the story of Gligor Dachevski, who at first glance had only "minor symptoms", but ended up with insertion of four aortic-coronary bypasses.



CLOSE UP WITH BORISLAV ILIEV, MD "THE TRUST OF PATIENTS IS THE GREATEST ACHIEVEMENT"

Borislav Iliev, MD, is one of the most renowned names in Macedonian orthopedics. His professional approach and humanity indicate a true inspiration for his colleagues, and a trusted doctor for his patients. His professional path is a story of dedication, hard work, experience and love for the profession. Doctor Iliev is the first in his family to devote himself to medicine. He says that when he was young, he did not have a life desire to become a doctor; however, today he is more than sure that he chose the best profession for himself.

ACIBADEM SISTINA BRINGS TOP-QUALITY HEALTHCARE CLOSER TO PATIENTS NEW OPPORTUNITY TO CHOOSE A SPECIALIST AND MEDICAL SERVICE AT DISCOUNTED PRICES

Following the example of European and world medical centres, Acibadem Sistina Hospital has engaged into a new approach of collection for healthcare services as of September 9th. Using this model, the price for the same service at the hospital will have two price categories and it will depend on the choice of the specialist who performs the examination or procedure. The division of doctors has been made according to the academic title, years of clinical experience, number of procedures performed and the doctor's availability.



КУПУВАЈ ОНЛАЈН

www.zegin.com.mk



БРЗО



ЕДНОСТАВНО



СИГУРНО



ВЕРИФИКУВАН
Е-ТРГОВЕЦ



Аptamil 3 е базиран на 50 години
истражување на мајчиното млеко



Ваш Живот, Наша Наука

ВАЖНА НАПОМЕНА: Доењето е најдобра форма на исхрана за бебињата. Секогаш консултирајте се со здравствен работник за совет во врска со исхраната на вашето бебе. Витамините Ц и Д придонесуваат за нормално функционирање на имуниот систем. Калциумот придонесува за нормален развој на коските. HMO 3'GL &GOS/ FOS ја имитираат структурата на олигосахаридите во мајчиното млеко. 3'GL доаѓа од нашиот уникатен процес.

**Намалени
цени
на сите
услуги**

**Основен и дополнителен
пакет за наплата**



Избери го својот доктор

Први во земјата по светски стандарди